



INSTITUUT VIR
CHRISTELIKE ONDERWYS
AKSIE REFORMATORIESE SKOOLONDERWYS

Handleiding

Atletiek @ ICO

Inhoudsopgawe

1. Voorwoord	4
2. Voorbereidingsriglyne – kontrole lys	5
3. Voorbeeld van uitnodiging na deelnemende skole	8
4. Voorbeeld van finale reëlingsbrief na deelnemende skole	9
5. Voorbeeld van ’n program	10
6. Ontvangs van beamptes	18
7. Opening	18
8. Medaljes	18
9. Verkorte reëls van velditems	19
10. Reëls en regulasies	21
a. Dirigente	21
b. Kleredrag	21
c. Uitleg	24
d. Beamptes	28
e. ’n Gelykop uitslag	37
f. Baan items	39
g. Veld items.	43

Voorwoord

Beste ICO-skole en vriende

Die jaarlikse ICO atletiekbyeenkoms is 'n heerlike geleentheid waar die ICO skoolfamilie informeel met mekaar kan verkeer. Onderwysers bou weer bande, kinders van die onderskeie skole onthou mekaar en begin vriendskappe ontwikkel en ouers van die onderskeie skole geniet van die saamkuier, die saam aanmoedig en bemoedig. Kortom dit bevorder die ICO gemeenskap se onderlinge samewerking.

Tog is dit nie al rede waarom 'n atletiek of selfs enige sportbyeenkoms vir ons belangrik is nie. Dit is belangrik dat ons in die opvoeding van die kinders tyd maak om deur liggaamsoefeninge die liggaam beter in staat te stel om sy opdrag te kan uitvoer. Die Here eis ook van ons as mense om binne ons elkeen se liggaamlike vermoëns die tempel van die Heilige Gees fiks, sterk en gesond te hou. Sodoende verheerlik ons die Here met ons liggame.

Kinders leer ook belangrike vaardighede van wen en verloor, van uithou en aanhou, van spanwerk en goeie sportmansgees, van reëls en gehoorsaamheid. Om kinders dus af te rig vir atletiek en hulle aan te moedig om hulle beste te lewer sonder om net te streef na wen as die enigste doel, is 'n belangrike lewensvaardigheid. Om hierdie byeenkomste in goeie orde te laat verloop is dit belangrik dat daar vir ons ICO skole, onderwysers, beamptes en almal wat betrokke is by die reël en aanbied van so 'n byeenkoms 'n basiese riglyn is wat as vertrekpunt gebruik word.

Die ICO het dus hierdie handleiding as riglyn opgestel. Bronne wat gebruik is, is van ons ICO skole se dokumente asook die IAAF se reëls en regulasies. Die gestandaardiseerde reëls is baie vereenvoudig sodat dit vir ons eie byeenkomste met ons eie bepaalde karakter gebruik kan word.

Ons vertrou dat die inhoud hiervan tot voordeel van almal sal wees en as 'n belangrike hulpmiddel sal dien by die organisering van so 'n byeenkoms.

Vriendelike groete

Saskia Meijer

Vorbereidingsriglyne – kontrole lys

Jaarliks

Take	Wie	Datum afgehandel	Gekontroleer
Bespreek die atletiekbaan vir die volgende jaar			

Maand voor byeenkoms

Take	Wie	Datum afgehandel	Gekontroleer
Uitnodiging na deelnemende skole			
Bevestig bespreking van atletiekbaan			
Kry punteboek vanaf ICO: projekte@ico.org.za			
Reël beamptes van deelnemende skole			
Reël ontvangs van beamptes: Ontbyt, middagete			

Week voor byeenkoms

Take	Wie	Datum afgehandel	Gekontroleer
Finale brief met ordereëling na skole			
REËL die volgende: → Opstel van program en beamptelys → Ouerkomitee vir kosverkope → Aankondiger → Skootrekenaar vir aanteken van uitslae → Kragkabels → Gazebo's (aankondiger, noodhulp, puntehouers en aantekenaars) → Verslagvorms vir velditems (getik, rekords aangepas) → Gewigstootballe (regte gewigte volgens ouderdom.) → Noodhulpdienste → Tafels vir aantekenaars en aankondigers. → Stoele (by punte, sowel as stoele vir die gebruik van nommers by die naellope) → Badkamers: skoonmaak en toiletpapier → Tik en druk van nommers op stoele vir aantal bane → Poeier/meel aankoop (uitmerk vir 60, 80 en 110 meter.) → Leerlinge vir die opruim ná die byeenkoms → Swartsakke en asblikke → Waterkanne en bekertjies vir deelnemers			
TOETS die volgende: → Klanksisteem (verlengkoord) → Megafoon + battery → Tweerigting radio's + batterye → Afsitpistool en patrone, olie (genoeg patrone) → 6 Stophorlosies (werkende toestand, batterye) → Maatbande			

<p>Benodighede:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Aflosstokkies (14) → Fluitjies (4 fluitjies) → Merkers (4 stelle) → Afstandbordjies(4 stelle) → Borde vir A- en B putte (4 stelle) → Nommers 1-5 (4 stelle) → Klemborde → (5 klemborde: GS, VS, HS, afsitter, Tyd, opsteller, aankondiger.) → Stophorlosies (6) → Veiligheidsband (genoeg vir die afskorting vir velditems) → Maatbande vir hoogspring en verspring → Vlaggies → EKSTRA: besem, harke, vurke, meetysters (vir verspring), merker vir rekord aanduiding → 3 Staaltafels → Poeier, vir die uitmerk vir 60, 80 en 110 meter. → Swartsakke (opruim) en asblikke → Badkamers, skoonmaak vooraf/toiletpapier → Getikte nommers vir die baan waarbinne laer grade hardloop → Veiligheidsband: sorg dat daar genoeg is vir die afskorting vir velditems. → Rooi en wit vlaggies: baanbeamptes oorgee punte 			
--	--	--	--

Dag van Byeenkoms

Take	Wie	Datum afgehandel	Gekontroleer
Uitpak van baan en voorraad:			
Hoogspring: die regte dikte mat op die veld, maatbande in werkende toestand.			
Gewigstoot: die regte gewigte by die baan, volgens ouderdom.			
Verspring: vlaggies, besemmerker om 'rekord' aan te dui, meetyster vir die maatband, hark, vurk.			
Klanksisteem en verlengkoord			
Megafoon			
Tweerigting radio's			
Skootrekenaar vir inlees van verslae			
Telbord, bordkryt en uitveër			
Rostrum			
Verslagvorms by elke item			
6 Tafels en 20 stoele vir veld items 6 Sonsambrele/gazebo's vir die velditems. 3 Gazebo's: aankondiger, noodhulp en optekenaars 1 Gazebo vir wagtende kinders vir baan items			

Noodhulp: Volledige noodhulptas			
Atletiek toerusting (soos bo by benodighede vermeld) by regte punte uitpak			
Badkamers: reël skoonmakers (seep, handdoeke, toiletpapier)			
Aankondiger: <i>Onthou om te sorg vir musiek as die atlete/skole opstap aan die begin van die byeenkoms. Marsmusiek werk die beste. (Sorg ook vir musiek wat deurentyd bietjie atmosfeer kan skep, dit kan tussendeur gespeel word soos nodig.)</i>			
Afsitter:			
Baan en veld koördineerders:			
Beamptes: <i>ICO verwelkom beamptes by ontbyt wat deur dié gasheerskool aangebied word. Verduidelik asb. al die prosedures by aankoms, aangesien meeste beamptes ouers is vir wie die reëls en voorskrifte onduidelik kan wees. Nota: Beamptes kry ook 'n middagete asook water deur die loop van die dag. Ontbyt/verversings/middagete vir beamptes (dit sluit drinkgoed in vir deur die dag)</i>			
Persoon verantwoordelik vir verkope			
Skole inligting → Skole kom by 'n sekere punt bymekaar. → Elke skool dra hul skool se vaandel en terwyl hulle aankom word marsmusiek gespeel met aangekondig watter skool dit is. → Daarna gaan hulle voor die pawiljoene in skoolverband sit. Die onderwysers staan by hulle onderskeie skole. → Opening, verwelkoming, bedankings en reëlings vir die dag. → Elke skool kry dan kans om hul skoollied te sing. → Daarna verdaag elkeen na sy/haar onderskeie items of die pawiljoene.			
Kar wagte			
Afbakening van pawiljoene met naamborde vir skole en ouers			
Open van dag: Skool kan self 'n geskikte persoon vra, predikant of hoof. Uitvoerende hoof van ICO is ook beskikbaar.			

Week na byeenkoms

Take	Wie	Datum afgehandel	Gekontroleer
Verwerking van uitslae			
Stuur verslae terug na ICO: projekte@ico.org.za			



VOORBEELD

Datum

Aan die hoofde, personeel, leerlinge en ouers

ICO Sportbyeenkoms

Saterdag, 10 Februarie

Adres

Hiermee nooi ons u hartlik uit na die ICO-sportbyeenkoms van die jaar! Dit belooft om 'n opwindende en heerlike dag te wees.

Die program en versoek vir beamptes volg binnekort.

Sal u asseblief onderstaande antwoordbrief invul en terugstuur teen Vrydag, 26 Januarie na **e-pos adres**.

Vriendelike groete

.....

ANTWOORDBRIEF:ICO-SPORTBYEENKOMS UITNODIGING

SATERDAG, 10 FEBRUARIE

Naam van skool:

Neem die uitnodiging na bogenoemde byeenkoms **aan/nie aan nie** (skrap wat nie van toepassing is nie).

Naam van skoolhoof: _____

Skool stempel



**INSTITUUT VIR
CHRISTELIKE ONDERWYS**
AKSIE REFORMATORIESE SKOOLONDERWYS

Hoofkantoor

Posbus 31120, Totiusdal, 0134 • Starkeylaan 1249, Waverley, Pretoria, 0186
T: 012 332 0336 • F: 086 750 2505 • E: saskiameijer@christelikeonderwys.co.za • S: 082 491 4965

VOORBEELD

7 Februarie

Die hoof en atletiekorganiseerder

Geagte meneer / mevrou

ICO-ATLETIEKBYEENKOMS: SATERDAG, 10 FEBRUARIE TE ADRES

Baie dankie vir die goeie samewerking tot dusver, dit word hoog op prys gestel. Alle reelings is nou getref, die groot dag moet nou net aanbreek.

Hiermee saam vind u die finale program met beamptelys vir bogenoemde atletiekbyeenkoms. Ons moes hier en daar veranderinge aanbring en versoek u om dit asseblief noukeurig deur te gaan en seker te maak waar u personeel werksaam is. Ons vra om verskoning indien dit enige verwarring veroorsaak.

Beamptes moet 07:30 by die beampte tent te **adres** aanmeld vir 'n heerlike ontbyt. U sal dan ook belangrike inligting ontvang. Maak seker dat u Saterdagoggend voor die byeenkoms 'n beamptekaartjie ontvang. Beamptes mag hul skoolhemde aantrek. Indien u nie het, is enige blou of wit kleredrag toelaatbaar. Dit maak dit makliker om die beamptes uit te ken.

U sal sien dat daar op die meegaande program aangedui is wanneer (in watter blok) wie (hoofde van skole) medaljes aan die leerlinge oorhandig. Alle velditems se medaljes word by die item direk aan die leerlinge oorhandig. Net die baan atlete kry medaljes op die rostrum.

Die atlete moet om 08:30 by die 200m merk op die atletiekbaan bymekaarkom, sodat die opening en bekendstelling van die spanne direk daarna kan geskied.

Die eerste item begin om 09:00.

Belangrike inligting:

- Parkeergeld beloop R10 per voertuig
- Elke atleet moet 'n naamkaartjie hê
- Neem eie aflosstokkies saam
- Tydhouers moet hul eie stophorlosies saamneem, (of word deur die skool voorsien)
- Gewone aflos: 4 dogters en 4 seuns per ouderdom

Ons sien daarna uit om u DV Saterdag te verwelkom.

Baie dankie vir u samewerking.

Naam

ICO Sport-koördineerder



Atletiekbyeenkoms

aangebied
deur die ICO

Saterdag
10 Februarie 2018
te Hoërskool CR Swart



DEELNEMENDE SKOLE:

Akademie Reformia Pietersburg (AR):	Mnr Hennie Combrink
Centurion Christelike Laerskool (CCL):	Dr Phia van Helden
Christelik Gereformeerde Skool Eloffsdal (E):	Mnr Andries Bekker
Gereformeerde Laerskool Dirk Postma (DP):	Mnr Erik Visser
Gereformeerde Laerskool Johannes Calvyn (JC):	Mev Karina Ijlst
Gereformeerde Laerskool Wolmaransstad (GLW):	Mev Betsie Kruger
Laeveld Akademie (LA):	Mev Colette Pretorius
MHS Onafhanklike Privaatskool (MHS):	Mev Martie Stoltz
Midrand Afrikaanse Akademie (MAA):	Mev Charlotte Potgieter
Moot Akademie (MA):	Mev Amelia Esterhuysen
Nooitgedacht Akademie (NA):	Mev Stien van Zyl

PROGRAM

- 07:30 Beampptes meld aan vir tafelgebed en ontbyt
- 08:30 Beampptes beweeg na wenpaal
Atlete beweeg na 200 m-merk vir optog
- 08:40 Opening en verwelkoming (Mev Saskia Meijer)
- 08:50 Uitnodiging na ICO-byeenkoms 2019

BLOK 1: 09:00 - 10:30 <u>Medaljes:</u> Dr Phia van Helden (CCL)
--

1.	600 m	D o/9	Rek: 02:06,00	2017	Aniek Moes (JC)
2.		S o/9	Rek: 02:03,00	2012	Mark Moes (JC)
3.	1 200 m	D o/10	Rek: 04:42,90	2008	Anelda Bouwmeester (DP)
4.		S o/10	Rek: 04,32,00	?	Onbekend
5.	1 200 m	D o/11	Rek: 04:52,10	2010	Maritha van Wyk (DP)
6.		S o/11	Rek: 04:27,00	?	Berto van Wyk (RGA)
7.	1 200 m	D o/12	Rek: 04:25,90	?	Danica Mitchell (RGA)
8.		S o/12	Rek: 04:09,80	2015	Mark Moes (JC)
9.	1 500 m	D o/13	Rek: 05:58,91	2017	Annika Wilcocks (DP)
10.		S o/13	Rek: 05:18,00	2015	Leonard Wilcocks (DP)
11.	Verspring	D o/10	Rek: 3,67 m	2015	Agna Becker (AR)
12.		S o/10	Rek: 4,08 m	2008	Marko Calitz (DP)
13.	Gewigstoot	D o/12	Rek: 8,24 m	2012	Bea van Wyk (DP)
14.		S o/12	Rek: 10,29 m	2010	Lionel Stander (AR)

15. Hoogspring	D o/11	Rek: 1,37 m	2017	Yda Roets (DP)
16.	S o/11	Rek: 1,29 m	2015	Symen le Roux (DP)
17. Turbospies	D o/7	Rek: 6,45 m	2016	Chanique Mulder (DP)
18.	S o/7	Rek: 14,11 m	2016	Louis vd Wetering (DP)
19. Turbospies	D o/13	Rek: 17,18 m	2015	Miemie Saaiman (AR)
20.	S o/13	Rek: 27,33 m	2017	Arjan Boon (JC)

BLOK 2: 10:30 - 11:15 Medaljes: Mnr Erik Visser (DP)

21. 60 m	D o/7	Rek: 10,08	2006	Maritha van Wyk (LA)
22.	S o/7	Rek: 9,63	2008	Henco van Wyk (RGA)
23. 60 m	D o/8	Rek: 9,59	2013	Agna Becker (AR)
24.	S o/8	Rek: 9,60	2007	Bernard du Preez (DP)
25. 60 m	D o/9	Rek: 9,15	2016	Anmari vd Wetering (DP)
26.	S o/9	Rek: 9,39	2011	Tiaan Notnagel (AR)
27. 80 m	D o/6	Rek: 16,85	2016	Leandri Wilcocks (DP)
28.	S o/6	Rek: 16,23	2015	Janus Becker (AR)
29. Verspring	D o/13	Rek: 4,22 m	?	Bernice Mitchell (RGA)
30.	S o/13	Rek: 4,71 m	?	Onbekend
31. Gewigstoot	D o/11	Rek: 7,31 m	2011	Marli Buys (CCL)
32.	S o/11	Rek: 9,12 m	2006	Pierre Buys (DP)
33. Turbospies	D o/8	Rek: 9,28 m	2016	Ellen Rae Bester (CCL)
34.	S o/8	Rek: 15,50 m	2016	Eben vd Bout (JC)
35. Turbospies	D o/10	Rek: 11,86 m	2014	Bernadette Coetzee (AR)
36.	S o/10	Rek: 22,48 m	2015	Adriaan vd Wetering (DP)

BLOK 3: 11:15 - 12:00 Medaljes: Mev Karina Ijlst (JC)

37. 60 m	D o/6	Rek: 11,07	2007	Maritha van Wyk (LA)
38.	S o/6	Rek: 10,54	2017	Jakobus Brits (AR)
39. 80 m	D o/7	Rek: 14,19	2007	Anelda Bouwmeester (DP)
40.	S o/7	Rek: 13,10	2008	Henco van Wyk (RGA)
41. 80 m	D o/8	Rek: 12,80	2006	Marli le Roux (DP)
42.	S o/8	Rek: 12,67	2009	Henco van Wyk (RGA)
43. 80 m	D o/9	Rek: 12,38	2016	Jeanne le Roux (DP)
44.	S o/9	Rek: 12,00	?	Pierre Lang (RGA)

45. 80 m	D o/10	Rek: 12,00	2005	Roelien Bouwmeester (DP)
46.	S o/10	Rek: 11,67	2012	Wikus vd Merwe (RGA)
47. 150 m	D o/11	Rek: 22,68	2009	Clari Buys (CCL)
48.	S o/11	Rek: 21,5	2016	Michael van Heerden (AR)
49. 150 m	D o/12	Rek: 21,35	2007	Laurike Meijer (DP)
50.	S o/12	Rek: 20,60	2007	Ryk Botes (LA)
51. 200 m	D o/13	Rek: 28,90	?	Danica Mitchell (RGA)
52.	S o/13	Rek: 27,65	2013	Peet Potgieter (CCL)
53. Verspring	D o/12	Rek: 4,30 m	?	Piren Myburgh (RGA)
54.	S o/12	Rek: 4,41 m	2012	Wynand 't Hart (DP)
55. Hoogspring	D o/10	Rek: 1,18 m	2017	Danelle vd Merwe (CCL)
56.	S o/10	Rek: 1,18 m	2015	Rudi Boshoff (DP)
57. Turbospies	D o/9	Rek:11,86 m	2014	Agna Becker (AR)
58.	S o/9	Rek: 20,99 m	2014	Adriaan vd Wetering (DP)
59. Turbospies	D o/11	Rek: 12,16 m	2015	Ane vd Vinne (JC)
60.	S o/11	Rek: 24,15 m	2015	Arjan Boon (JC)

P O U S E: 12:00 - 12:30

BLOK 4: 12:30 - 13:15 Medaljes: Mev Betsie Kruger (GLW)

61. 100 m	D o/10	Rek: 14,97	2008	Clari Buys (CCL)
62.	S o/10	Rek: 14,50	2008	Bernard du Preez (DP)
63. 100 m	D o/11	Rek: 14,90	?	Onbekend
64.	S o/11	Rek: 14,47	2009	Bernard du Preez (DP)
65. 100 m	D o/12	Rek: 13,00	2006	Christine Steyn (AR)
66.	S o/12	Rek: 13,06	2006	Pierre Buys (DP)
67. 100 m	D o/13	Rek: 13,90	2006	Heidi Steyn (AR)
68.	S o/13	Rek: 13,37	2013	Peet Potgieter (CCL)
69. Gewigstoot	D o/13	Rek: 8,96 m	2005	Zaskia Potgieter (AR)
70.	S o/13	Rek: 10,42 m	2011	Lionel Stander (AR)
71. Hoogspring	D o/12	Rek: 1,39 m	?	Danica Mitchell (RGA)
72.	S o/12	Rek: 1,41 m	2017	Rudi Boshoff (DP)
73. Verspring	D o/11	Rek: 3,94 m	2007	Piren Myburgh (RGA)
74.	S o/11	Rek: 4,25 m	2007	Neville Scott (DP)

BLOK 5: 13:15 - 14:00 Medaljes: Mev Charlotte Potgieter (MAA)

75. Gewigstoot	D o/10	Rek: 5,86 m	2011	Anina Coertze (DP)
76.	S o/10	Rek: 8,47 m	2017	Stian Venter (JC)
77. Hoogspring	D o/13	Rek: 1,58 m	2017	Rochelle Bakker (DP)
78.	S o/13	Rek: 1,58 m	2017	Symen le Roux (DP)
79. Turbospies	D o/12	Rek: 14,42 m	2017	Jané de Witt (AR)
80.	S o/12	Rek: 24,8 m	2014	Johan du Plessis (AR)

BLOK 6: 14:00 - 15:00 Medaljes: Mev Saskia Meijer (ICO)

81. Aflos	D o/7	Rek: 1:19,5	2011	DP
82.	S o/7	Rek: 1:21,0	2011	JC
83. Aflos	D o/8	Rek: 1:35,56	2015	DP
84.	S o/8	Rek: 1:11,50	2008	DP
85. Aflos	D o/9	Rek: 1:09,30	?	Onbekend
86.	S o/9	Rek: 1:05,0	2008	DP
87. Aflos	D o/10	Rek: 1:03,0	?	Onbekend
88.	S o/10	Rek: 1:04,60	2008	DP
89. Aflos	D o/11	Rek: 1:04,29	2015	DP
90.	S o/11	Rek: 1:01,50	?	Onbekend
91. Aflos	D o/12	Rek: 1:02,50	2009	DP
92.	S o/12	Rek: 59,80	?	Onbekend
93. Aflos	D o/13	Rek: 1:00,6	2012	DP
94.	S o/13	Rek: 58,9	?	Onbekend

ICO: Uitvoerende beampte: Mev Saskia Meijer**BEAMPTES**

Organiseerder:	Mev Annelieke Visser
Hoofbeampte:	Mnr Erik Visser (DP)
Aankondiger:	Mnr Hannes Noëth (ICO)
Aankondigershulp:	Mnr Hannes Venter (JC)
Rostrumbeheer en medaljes:	Skoolhoofde
Rondteller, klok en telbord:	Mev Jana Terblanche (DP)
“Runner”:	Mej Mareli Noëth (JC) Mnr Erik Reesink (DP)

Optekenaar by wenpaal:	Mev Christine Venter (DP)
Aantekenaarshulp:	Mev Riana Lubbinge (JC)
Rekordhouding:	Linda Meijer (DP)
Afsitter:	Mnr Bence Coetzer(JC)
Afsittershulp:	Mnr Cornel Meyer (JC)
Opstellers:	Mev Carmin Smith (DP)
Baanitems- Hoofbeampte:	Mev Monique Douma (JC)
Velditems- Hoofbeampte:	Mnr Erik Visser (DP)

Spanbestuurders:

Akademie Reformia Pietersburg (AR):	Riekie Roets / Lacya Labuschagne
Centurion Christelike Laerskool (CCL):	Marina Harmse
Christelik Gereformeerde Skool Eloffsdal (E):	Nohanri de Haast
Gereformeerde Laerskool Dirk Postma (DP):	Mev Carmin Smith
Gereformeerde Laerskool Johannes Calvyn (JC):	Mev Monique Douma
Gereformeerde Laerskool Wolmaransstad (GLW):	Mev Betsie Kruger
Laeveld Akademie (LA):	Cornel Bezuidenhout
MHS Onafhanklike Privaatskool (MHS):	Mev Martie Stoltz
Midrand Afrikaanse Akademie (MAA):	Mev Charlotte Potgieter
Moot Akademie (MA):	Mev Amalia Esterhuyzen
Nooitgedacht Akademie (NA):	Mev Stien van Zyl

Plekbeoordelaars:

- Hoofbeampte: Mev Lienke Reesink (DP)
- Eerste plek: Mev Lienette Smit (JC)
Yolandi Craucamp (AR)
- Tweede plek: Renske Briel (LA)
Katja Muller (CCL)
- Derde plek: Mev Margreet Smit (JC)
Mnr Jaco Snyman (LA)
- Vierde plek: Annemarie Koekemoer (AR)
Alkma vd Spuy (CCL)

Tydopnemers:

- Hoofbeampte: Mev Lieze Boersema (JC)
- Tydopnemer 1ste plek: Mev Riekie Smit (DP)
Heubreg Erasmus (AR)
- Tydopnemer 2de plek: Mnr Louis van Wyk (CCL)
Helena Rautenbach (GLW)
- Tydopnemer 3de plek: Mev Hildegard van Heerden (DP)
Marisa Linde (AR)
- Tydopnemer 4de plek: Hester van der Merwe (CCL)
Lenie Snyman (LA)

Hoekbeamptes:

- Hoofbeampte en wegspring: Madeleine Boneschans (AR)
- 300 m: Mev Petra van Heerden (DP)
- 200 m: Chantel Celliers (E)
- 100 m: Bernice Loots (LA)

Noodhulp: Mnr Christiaan Visser (ICO)

VELDITEMS

Hoogspring- Dogters:

- Hoofbeampte en aantekenaar: Lana Steyn (AR)
- Hulp: Mej Mart-Mari Malan (DP)
- Hulp: Annemari Venter (JC)
- Hulp: Hannelie Smart (LA)

Hoogspring- Seuns:

- Hoofbeampte en aantekenaar: Nelmarie van der Berg (GLW)
- Hulp: Marlize Stevens (CCL)
- Hulp: Mnr Jaco Pretorius (DP)
- Hulp: Theresa Fivas (LA)

Verspring- Dogters:

- Hoofbeampte en aantekenaar: Mev Wina Drijfhout (JC)
- Hulp: Mnr Dewald Niemandt (LA)
- Hulp: Mev Mari-Susan van Straten (DP)

Verspring- Seuns:

- Hoofbeampte en aantekenaar: Tanya Mulder (CCL)
- Hulp: Annemari Bijker (JC)
- Hulp: Amore Fourie (LA)

Gewigstoot- Dogters:

- Hoofbeampte en aantekenaar: Mev Margriet Visser (DP)
- Hulp: Christelle de Castro (JC)
- Hulp: Henrico de Castro (JC)
- Hulp: Hannes Fivas (LA)

Gewigstoot- Seuns:

- Hoofbeampte en aantekenaar: Simone Duvenhage (CCL)
- Hulp: Carla Fourie (AR)
- Hulp: Mev Cathryn Visagie (DP)
- Hulp: Marleen Bezuidenhout (LA)

Turbospies- Dogters & Seuns:

- Hoofbeampte en aantekenaar: René Dicks (CCL)
- Hulp: Elza J van Rensburg (AR)
- Hulp: Jessica Mostert (GLW)
- Hulp: Mev Jessica van de Wetering (DP)

Skoonmakers: Emily Maleka (DP)
Anna Moloko (JC)

Karwagte: Joseph Mahlangu (DP)
Henning Noëth (DP)

--- o O o---

Baie dankie vir u teenwoordigheid by die ICO-Atletiekbyeenkoms.

Mag u reis na u bestemming voorspoedig wees.

Ons vertrou dat ons DV in 2018 weer lekker sal saamkuier om die atletiekbaan.

Ontvangs van beamptes

- ICO verwelkom almal
- Gasheerskool verwelkom almal
- Ontbyt by aankom
- Beplan vir ongeveer 60-70 beamptes
- Dag se reëlins word bekend gemaak.
- Beamptes ontvang naamkaartjies
- Hoofbeamptes ontvang pogingvorms en toerusting tassies
- Bekendstel van baan en veld skeidsregters

Opening

- Open met skriflesing en gebed
- Verwelkoming
- Dag se reëlins bekend maak
- Bedankings
- Uitnodiging van volgende jaar

Medaljes

- Medaljes word deur ICO verskaf.

Verkorte reëls van die velditems

GEWIGSTOOT

Indien moontlik, moet 3 (drie) beamptes aan diens wees: 2 vir meetwerk en 1 om die skryfwerk te doen.

1. Meetwerk geskied in meter, tot twee desimale (bv 2,53 m).
2. Meet vanaf die middel van buitekant van die sirkel naaste aan die landingstrook tot en met die buiterand van die merk waar die gewig geland het.
3. GEEN toeskouers en / of atlete word naby die gewigstootarea toegelaat nie. Twee beamptes hanteer die gewigte. Laerskool leerlinge mag nie as beamptes dien nie.
4. Die atlete ontvang elkeen 'n nommer en neem in nommervolgorde deel.
5. Elke atleet stoot die gewig drie maal. Die ses beste atlete mag elkeen weer drie maal die gewig stoot om die plekke te bepaal.
6. Indien 'n rekord gebreek word, moet die sportorganiseerder genader word om dit te bevestig.
7. Die wenner bring die verslagkaart, asook die strokie waarop die plekke aangedui is, na die aantekenaar.
8. Die atlete wat die eerste vier plekke behaal het, beweeg na die rostrum vir die aankondiging.
9. Die gewigte volgens ouderdomme (SASA):

D o/10: 2 kg	S o/10: 2 kg
D o/11: 2 kg	S o/11: 2 kg
D o/12: 3 kg	S o/12: 3 kg
D o/13: 3 kg	S o/13: 4 kg
D o/14: 3 kg	S o/14: 4 kg
D o/15: 3 kg	S o/15: 4 kg
D o/17: 3 kg	S o/17: 5 kg
D o/19: 4 kg	S o/19: 6 kg

HOOGSPRING

1. Indien moontlik, moet 3 (drie) beamptes aan diens wees: 2 vir meetwerk en 1 om die skryfwerk te doen.
2. Meetwerk geskied in meter, tot twee desimale (bv 2,53 m) en word gemeet vanaf die grond- in die middel van die lat- tot en met die bokant van die lat.
3. Twee beamptes hanteer die plasing van die dwarslat. Leerlinge mag hier behulpsaam wees.
4. Die atlete ontvang elkeen 'n nommer en neem in nommervolgorde deel.
5. Elke atleet kry drie maal die geleentheid om oor 'n bepaalde hoogte te spring. Die hoogte word, nadat elke atleet drie geleenthede gehad het, met 3 cm verhoog.
6. Die ses beste atlete mag elkeen weer drie maal spring. Die hoogte van die lat skuif daarna elke keer slegs 2 cm op.
7. Indien 'n nuwe rekord opgestel word, moet die sportorganiseerder genader word om dit te bevestig.
8. Die wenner bring die verslagkaart, asook die strokie waarop die plekke aangedui is, na die aantekenaar.
9. Die atlete wat die eerste vier plekke behaal het, beweeg na die rostrum vir die aankondiging.
10. Die hoogte waarop met die spronge moet begin, is as volg:

D o/10 begin op 1,00 m	S o/10 begin op 1,05 m
D o/11 begin op 1,05 m	S o/11 begin op 1,10 m
D o/12 begin op 1,05 m	S o/12 begin op 1,10 m
D o/13 begin op 1,10 m	S o/13 begin op 1,15 m

VERSPRING

1. Indien moontlik, moet 3 (drie) beamptes aan diens wees: 2 vir meetwerk en 1 om die skryfwerk te doen.
2. Meetwerk geskied in meter, tot twee desimale (bv 2,53 m) en word gemeet vanaf die merk op die vastraplank tot by die naaste liggaamsmerk in die sandput, waar die atleet geland het.
3. Die atlete ontvang elkeen 'n nommer en neem in nommervolgorde deel. Al die atlete moet by die wegspringpunt hul beurt afwag. Toeskouers word nie om die sandput toegelaat nie.
4. Elke atleet kry drie maal die geleentheid om te spring. 'n Atleet wat sy aanloop beëindig en nie oor die vastraplank beweeg nie, mag sy poging herhaal.
5. Nadat elke atleet gespring het, moet die sandput gelyk gehark word. Leerlinge mag gebruik word om hierdie taak te verrig.
6. Die ses beste atlete mag elkeen weer drie maal spring. Die vorige spronge geld steeds.
7. Indien 'n nuwe rekord opgestel word, moet die sportorganiseerder genader word om dit te bevestig.
8. Die wenner bring die verslagkaart, asook die strokie waarop die plekke aangedui is, na die aantekenaar.
9. Die atlete wat die eerste vier plekke behaal het, beweeg na die rostrum vir die aankondiging.

PLEKBEOORDELING

1. Alle beamptes bly na afloop van elke item op die "trappies" sit-pleknommers word nie aan die atlete oorhandig nie.
2. Die atlete hardloop oor die wenstreep en neem hul plekke op die stoele in.
3. Die hoofbeampte kry by die baanbeamptes (op die trappies) die "stoelnommers" van die eerste vier atlete. Hy noteer die stoelnommers in posisies 1 tot 4 en oorhandig aan die atlete hul pleknommers.
4. Enige verskille moet uitsorteer word voordat die pleknommers aan die atlete oorhandig word.
5. Die hoofbeampte gee die atlete toestemming om na die aantekenaars te beweeg.
6. In die geval van 'n uitdun, volg bogenoemde stappe. Die eerste vier atlete kry 'n "kruisie" (gemaak met 'n permanente merker) op die regterhand en hierdie atlete beweeg weer na die wegspring vir die finale lopies.

LANG- EN MIDDELAFSTANDE

Die rondteteller word as volg opgestel vir elke afstand:

1. 1 500 m
 - 1.1 Die atlete spring weg by die 300 m-merk.
 - 1.2 Die rondteteller is dan op "3" - wat beteken die atlete moet 3 keer verby die rondteteller hardloop- dus: nog drie maal om die 400 m-baan.
2. 1 200 m
 - 2.1 Die atlete spring weg by die wegspring / wenpaal.
 - 2.2 Die rondteteller is dan op "3" - wat beteken die atlete moet drie maal om die 400 m-baan hardloop.
3. 800 m
 - 3.1 Die atlete spring weg by die wegspring.
 - 3.2 Die rondteteller is dan op "2" - wat beteken die atlete moet twee maal om die 400 m-baan hardloop.
4. 600 m
 - 4.1 Die atlete spring weg by die 200 m-merk
 - 4.2 Die rondteteller is dan op "1" - wat beteken die atlete moet een maal om die 400 m-baan hardloop.

Reëls en Regulasies

Dirigente

Kleredrag

Klere, skoene, juwele en bibs

Klere: (SASA bl. 11)

1. In deelnames moet die atlete skoon klere dra, wat ontwerp en drabaar is sonder dat dit besware ontlok. Die materiaal mag nie deurskyn nie, selfs al is dit nat. Die klere mag ook nie die visie/uitsig van die beoordelaar belemmer nie.
2. Atlete se frokkies moet verkieslik beide kante dieselfde kleur wees.
3. Die klere moet gedra word, soos dit bedoel is deur die vervaardigers.
4. Enige klere wat onder die atletiek hemp gedra word, moet sonder versiering wees en een soliede kleur. Indien daar meer as een onderstuk onder die atletiek hemp gedra word, moet alles dieselfde kleur wees. Indien die onderstuk (van een soliede kleur) sigbaar is en die stiksel wat as soom dien, van 'n ander kleur is, is dit toelaatbaar.
5. Die top of eenstuk, mag die skoolwapen of identifikasie ophê, sowel as die atleet se naam.
6. Wanneer 'n oortreding, in terme van kleredrag, waargeneem en deur die byeenkoms beamppte noteer word, moet die atleet eers die klere wettig maak voordat hulle in aanmerking kom om deel te neem. Daar word ook 'n waarskuwing gegee. Daaropvolgende oortredinge sal diskwalifikasie van die geleentheid tot gevolg hê. Die skeidsregter (of iemand wat hy gestuur het) sal dan die Spanbestuurder in kennis stel van die atleet se oortreding en waarskuwing.
7. Geen deel van die atleet se uniform, behalwe die skoen, mag in die kompetisie area uitgetrek word nie. Dis onwettig. STRAF: Dit sal eers 'n waarskuwing tot gevolg hê. Indien die oortreding herhaal word, is dit diskwalifikasie.

Skoene (SASA bl. 11)

1. Atlete mag kaalvoet, met skoene of een skoen aan deelneem. Die doel van die skoene in die kompetisie is om die voete te beskerm en stabiliteit aan die voete te gee, sowel as om 'n ferm greep op die grond te kry. Die skoene mag nie so gevorm wees dat dit die atleet onregverdige voordeel sal gee nie. 'n Skoenband oor die *instep* van die voet word toegelaat.
2. Die skoen se bokant moet so ontwerp wees, dat dit behoorlik aan die voet sit as dit vasgemaak is. Kouse en pantoffels mag nie gebruik word nie, aangesien dit nie aan die vereistes voldoen nie.

Hoeveelheid speke (SASA bl. 11-12)

1. Die skoene se sool en hak moet so ontwerp wees dat dit tot en met 11 speke kan akkommodeer. Enige hoeveelheid speke tot en met 11 mag gebruik word, maar nie meer as 11 nie.

Dimensies van speke (SASA bl. 12)

1. Die deel van die speek wat by die sool uitsteek mag nie langer as 9 mm wees nie, behalwe in die hoogspring en spiesgooi items, waar dit nie langer as 12 mm mag wees nie. Die speek moet vir ten minste halfpad (naaste aan die punt) deur 'n vierkantige 4mm maatstaf pas.

Die sool en hak (SASA bl. 12)

1. Die sool en/of hak mag groewe, rante, inkepings en uitsteeksels hê, solank dit van dieselfde of soortgelyke materiaal as die basiese sool gemaak is.
2. Vir die hoogspring en verspring items mag die sool se dikte maksimum 13 mm wees. Die hak mag in hoogspring maksimum 19mm dik wees. In enige ander items mag die hak enige dikte wees.
3. Nota: Die dikte van die sool word gemeet vanaf die bokant aan die binnekant van die skoen tot aan die onderkant buite, insluitende die bogenoemde kenmerke en los-sole.

Insetsels en toevoegings tot die skoen (SASA bl. 12)

1. Atlete mag geen toestel binne of buite die skoen gebruik wat gaan veroorsaak dat die sool dikker is as wat dit mag wees nie of wat vir die draer tot enige voordeel sal strek nie (Sien vorige paragrafe).

Juwele (SASA bl. 12-13)

1. Juwele mag nie deur atlete gedra word nie. 'n Mediese bandjies word nie as juwele gesien nie en moet sigbaar gedra word.
2. Wanneer 'n mediese bandjie vas is aan
 - i. 'n armband wat met metaal of onbuigbare materiaal gemaak is, moet dit aan die atleet se lyf vasgeplak wees.
 - ii. 'n armband wat van buigbare materiaal gemaak is, hoef nie aan die lyf geplak te word nie.
 - iii. 'n hangertjie, moet dit aan die lyf vasgeplak word.
3. 'n Arm horlosie mag gedra word.
4. STRAF: Met 'n eerste oortreding word daar van die atleet vereis om die juwele af te haal en 'n waarskuwing (indien dit weer gebeur sal die atleet gediskwalifiseer word van die gebeurtenis) word aan die atleet gegee.
5. NOTA: Die verantwoordelikheid om seker te maak dat die atlete aan die uniform en juweel reëls gehoorsaam is, lê by die spanbestuurder.

Haar versierings (SASA bl. 13)

1. 'n Atleet mag tydens die kompetisie die volgende gebruik vir funksionele doeleindes:
 - i. Strik van enige skoolkleur. Indien meer as een funksionele rubber rekkie of strikke gebruik word, moet dit dieselfde kleur wees.
 - ii. Onversierde goedere (*barrettes*, knippies, bobby pins, kamme) mag gedra word.
 - iii. Krale-items in die hare is onwettig
 - iv. Baan atlete word nie toegelaat om vere haar verlengings ens. te dra tydens oefening en kompetisie nie, want dit word as versierings gesien en is nie toelaatbaar nie.

Algemeen

1. Enige deelnemer wat enige tekens, simptome en gedrag het wat harsingskudding kan aanwys (bv. bewusteloosheid, hoofpyn, duiseligheid, verwarring of balans probleme) moet onmiddellik van die baan verwyder word en mag nie terugkeer totdat 'n professionele mediese persoon die atleet toestemming

gegee het nie.

2. Indien 'n atleet bloei, 'n oop wond het, enige bloed aan die lyf of klere het, mag hulle die item waarmee hulle besig is voltooi en moet dan die item verlaat. Hulle mag eers terugkom wanneer die bloeding gestop is, die wond verbind is, die uniform en lyf skoongemaak is en die uniform geruil is.

Uitleg

Veld en baan uitleg (Aanpassing van IAAF reël 160)

1. Algemeen (SASA bl. 25-26)

- i. Die lengte van 'n standaard baan is 400m. Dit het twee parallel reguit stukke en twee draaie wat se radiusse dieselfde is. Die rand aan die reguit kante mag weggelaat en vervang word met 'n 5cm wye wit lyn.
- ii. Indien daar 'n deel van die rand verwyder moet word vir veld items, moet die plek onder die rand met 'n 5cm wye wit streep gemerk word en deur kegels en vlaggies aangewys word. Die minimum hoogte is 20 cm en moet op die wit lyn geplaas word sodat die kant van die vlag of kegel en die kant van die streep die naaste aan die baan gepaard gaan en moet op intervalle van nie meer as 4 m geplaas word nie, sodat die atlete gekeer word om op die wit lyn te hardloop. Vlae sal op 'n 60° met die grond geplaas word. Dit moet weg van die baan af wys. Dieselfde geld vir die hindernis baan, waar die atlete wegbeweeg van die hoofbaan af om die watersprong te doen en die buitenste helfte van die baan in verband met die begin. (IAAF reël 162.10) Partykeer word dit opsioneel op die reguit dele gedoen, waar die intervalle nie meer as 10 m moet wees nie.
- iii. Die rigting van loop en hardloop op die ovaal-baan moet aan die binne linkerkant wees. Die bane moet genommer wees, met die binneste linkerbaan as nommer 1.
- iv. In alle resies tot en met 400m moet elke atleet sy eie baan hê.
- v. Die baan moet minimum 8 bane hê volgens SASA kompetisie reëls 1.1 (a-e).
- vi. Volledige tegniese inligting ten opsigte van baan konstruksie, uitleg en merke is vervat in die *IAAF Track and Field Facilities Manual*. Hierdie reëls gee basiese beginsels wat gevolg moet word.

2. Seisoen

Die baan en veld seisoen moet normaalweg deur die somermaande duur, nadat die plaaslike landloop seisoen geëindig het.

3. Baan en veld

- i. Die baan en veld kompetisie area
 - a. Is die baan merke alles op die regte plek, reg en duidelik sigbaar?
 - b. Is die merke vir die veld items op die regte plek, reg en duidelik sigbaar?
 - c. Is die gras op die binneveld kort en dieselfde lengte?
 - d. Is die gras op die wal kort en dieselfde lengte?
 - e. Hoe is die veiligheid in die kompetisie area? Byvoorbeeld is die mangat toe, is die elektriese kables toe of oop, is daar gladde areas, skerp voorwerpe naby die kompetisies area ens.?
 - f. Is die kompetisie area netjies? Byvoorbeeld, is die hekkies netjies gepak? Is die binneveld bestrooi met tente wat die sig van toeskouers tegniese beamptes belemmer?
 - g. Is die kompetisie area skoongevee en sonder gladde areas, rommel ens.?
 - h. Is die kompetisie area oortrek met atlete, tegniese beamptes en vrywilligers wat net rondstaan?

area) of dek dit ook die draaie op die baan?

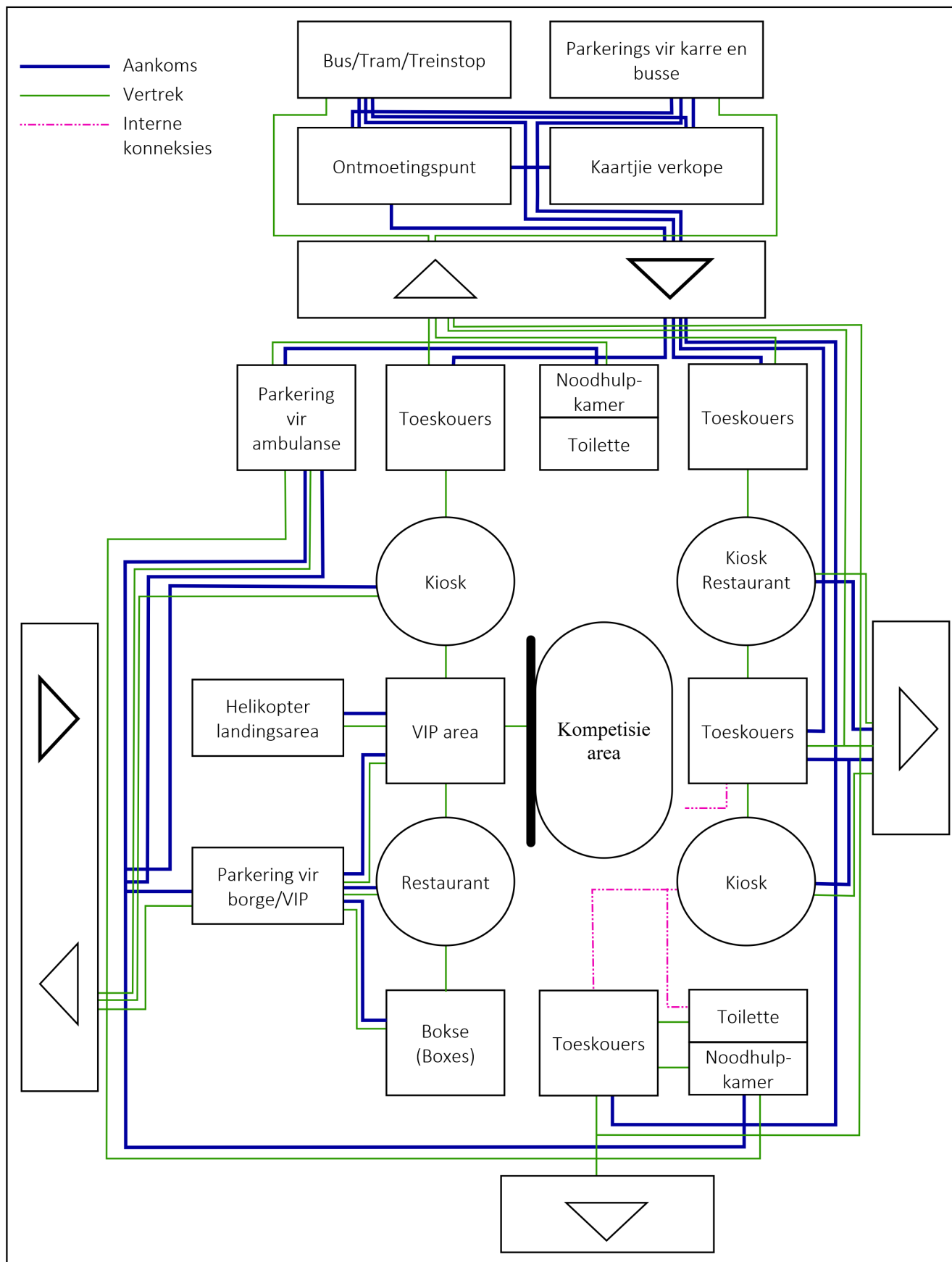
j. Is die beligting van die pawiljoen duidelik?

k. Is die verkeersbeampptes duidelik sigbaar en vloei die verkeer van en na die stadion?

l. Is die sekuriteitsbeampptes sigbaar en effektief?

m. Is die noodontruimingsroetes duidelik haalbaar (viable)?

Voorgestelde uiteensetting van atletiekbyeenkoms



Fasiliteit en ontplooiing van tegniese beamptes en tegniese standaarde

Die atletiek fasiliteit (aanpassing van IAAF reël 140) (SASA bl.25)

1. Enige ferm, eenvormige oppervlak wat voldoen aan die spesifikasies soos uiteengesit in die *IAAF Track and Facilities Manual* mag gebruik word vir Baan en Veld atletiek.
2. Buitelug kompetisies wat onder Reël 1.1(a) val, mag by fasiliteite gehou word wat 'n IAAF klas 2 Atletiek Fasiliteitsertifikaat het. Verder word dit aanbeveel dat wanneer sulke fasiliteite beskikbaar is, kompetisies wat onder Reëls 1.1 (b-c) val, ook by hierdie fasiliteite gehou moet word.

Algemene toestande vir gooi items (aanpassing van IAAF reël 187)

1. *Sporttoerusting*
 - i. Die toerusting wat in alle SASA kompetisies gebruik word, moet aan die IAAF spesifikasies voldoen. Dus mag slegs toerusting wat geldige IAAF sertifikate of toestemming het, gebruik word.
 - ii. Alle toerusting moet 'n *assizing* sertifikaat hê.
 - a. NOTA: Die huidige standaard vorms wat benodig word vir die sertifisering aansoek, metings verslag en sertifiserings sisteem prosedures is ook by die IAAF kantoor, of IAAF webblad beskikbaar.
 - iii. Behalwe soos onder verskaf, moet al die toerusting deur die organiserings komitee verskaf word
 - a. Die tegniese afgevaardigdes mag, gebaseer op die relevante tegniese regulasies van elke kompetisie, atlete toelaat om hulle eie toerusting of verskafte toerusting van 'n vervaardiger te gebruik, solank die toerusting IAAF gesertifiseer, nagegaan en gemerk is as aanvaarbaar deur die organiserings komitee en aan almal beskikbaar gestel word.
 - b. Sulke toerusting sal nie aanvaar word indien die organiserings komitee reeds dieselfde model verskaf nie.
 - c. Geen veranderinge mag tydens die kompetisie aan die toerusting aangebring word nie.

Die Tegniese Inligtingsentrum (TIS) (Aantekenaars en rekordhoudingpunt)

1. 'n Tegniese Inligtingsentrum moet opgestel word vir kompetisies wat onder reël 1.1(a-c, f, g) gehou word en dit word ook aanbeveel vir kompetisies wat oor meer as een dag strek.
2. Die TIS moet naby die kennisgewingbord (waar die resultate is) geposisioneer wees.
3. Die primêre funksie van die TIS is om te verseker dat die kommunikasie glad verloop en alle deelnemers wat die 1^{ste}-4^{de} plek gekry het opgeteken word. Rekords word ook aangeteken.
4. Die sekondêre funksie van die TIS is om as die inligtingsentrum vir die algemene publiek tydens die kompetisie te dien.

Die hoofbeampte

Die hoofbeampte is verantwoordelik vir korrekte gedrag by die byeenkoms.

Hy moet seker maak dat alle beamptes aangemeld het vir diens, plaasvervangers aanstel indien nodig en het die reg om enige beampte van sy pligte te onthef wat nie voldoen aan die IAAF Reëls nie.

Hy moet in samewerking met die ander beamptes en skoolhoofde reël dat geen ongemagtigde persone toegang het tot die middel van die arena nie.

Die verpligtinge van die hoofbeampte

Die hoofbeampte moet die dokumente wat gedurende die kompetisie benodig word om die resultate aan te dui, voorberei en seker maak dat alle beampte die relevante opname dokumente het, voordat hulle die atletiekarena binnetree.

Die hoofbeampte moet al die relevante dokumente gereed hê voordat die byeenkoms begin. Dit word dan tydens ontbyt uitgedeel en bespreek.

Beampptes

Die tegniese bestuurder

Die verpligtinge van die tegniese bestuurder

Die tegniese bestuurder moet eers met die bestuurder/skool van die baan wat gehuur word konsulteer om uit te vind wat die vereiste kwaliteit, standaard en vlak van kompetisie is.

Die tegniese bestuurder konsulteer ook met die bestuurder van die baan om uit te vind watter fasiliteite en toerusting deur die skool verskaf kan word.

Waar daar toerusting te kort kom, sal die tegniese bestuurder by buurskole uit vind watter toerusting en fasiliteite hulle kan verskaf.

Die tegniese bestuurder sal ook gereelde inspeksies in die dae vooraf, doen om die vordering in die voorbereiding vir die kompetisies vas te stel.

Die stadion moet minstens 24 ure voor die eerste item begin deur die tegniese bestuurder afgeteken word, sodat 'n finale sekuriteitskontrole van die baan kan doen voordat die eerste toeskouers opdaag.

Die tegniese bestuurder moet:

- Seker maak dat die baan, aanloopbaan, sirkels, hoepels, sektors en landings gebiede vir die veld items en ook al die toerusting en toerusting in lyn is met die IAAF Reëls.
- Seker maak dat die plasing en verwydering van die toerusting volgens die organiserings plan vir die kompetisie is soos wat dit deur die tegniese span goedgekeur is.
- Seker maak dat die tegniese aanbieding van die kompetisie area in lyn is met die plan.

Persoonlike toerusting wat goedgekeur is vir die kompetisie volgens IAAF Reël 187.2, bestudeer en merk.

Seker maak dat alle nodige sertifikate onder Reël 135, voor die kompetisie ontvang is.

Kontrolely

Die tegniese bestuurder moet 'n gedetailleerde kontrolely saamstel wat uit vyf kategorieë bestaan. In elke kategorie sal die tegniese korrektheid en veiligheids faktore verskil.

1. Fasiliteite

Die kontrolering van die fasiliteite sluit die volgende in: Die sitplek plasings van die VIP en toeskouers; vlagpale en vlae; kommunikasie vir afkondigings; rigtingwysers en tekens na bv. toilette, punt vir rekordhouding, parkerings ens.; vergadering sale vir die beamptes; identifikasie merkers sodat beamptes beperkte gebiede kan betree.

2. Merkers en ander vorme van tekens in die kompetisie area

Gaan merkers in lyn met die program na, bv. afwerkings lyn, begin lyn, aflos merkers, hekkie merkers, hindernis merkers

3. Toerusting en fasiliteite in die kompetisie area

Die nagaan van die beskikbaarheid van toerusting en beamptes soos die afsitter en assistente, baan beoordelaars, *umpires*, tydhouders, elektroniese tyd, windmeters, hekkie beamptes, stapresies, gooie en spronge.

4. Die bydrae tot die kwaliteit en standaard van die kompetisie deur die toerusting

Gaan die beskikbaarheid van toerusting en fasiliteite na vir die sekuriteitskamer, opwarmingsarea, verversings, plasings, resultate, baan trekkings, span afrigters, genooide atlete.

5. Toerusting

Gaan die beskikbaarheid van die toerusting en fasiliteite na van die noodhulp en medies, dokter, opwarmingsarea, eindpunt, aanloop gebiede vir die spiesgooi en spronge, gooi areas en veiligheidsnette, toilette, sitplekke en ingange, parkering en elektroniese toerusting.

Begin (Starting)

Die volgende IAAF Reëls reguleer die verpligtinge van die afsitter – IAAF Reël 129

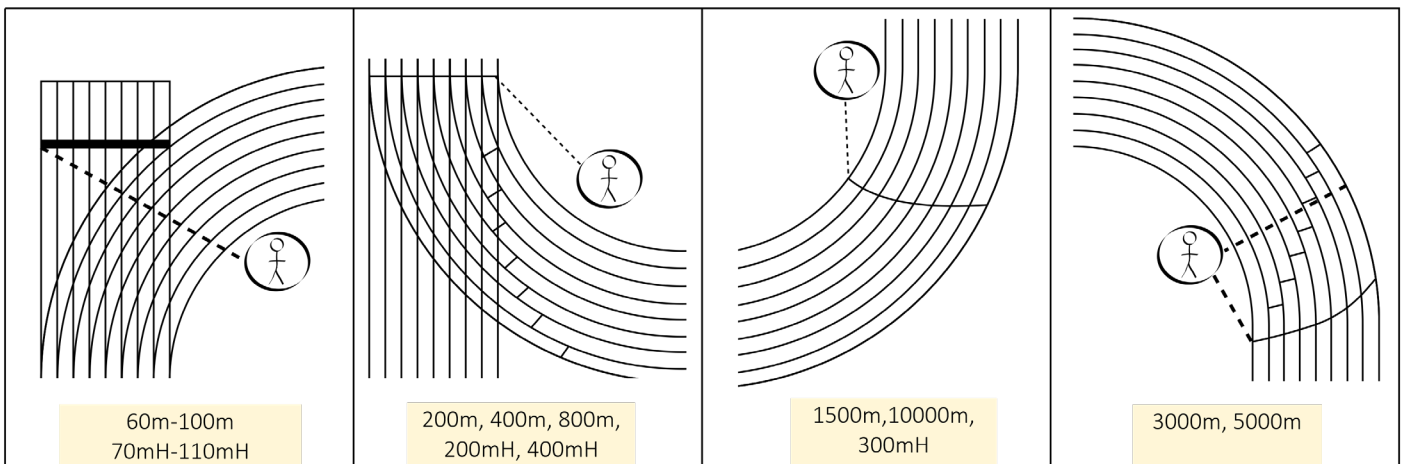
Afwyking van die IAAF Reël vir Skool en Talent Identifikasie vergaderings:

Vir 'n positiewe ervaring vir atlete op intreevlak, word 'n vals begin (IAAF Reël 162.6-9) vir intreevlak ouderdomskompetisies (6-13 jaar/Laerskool) aangepas vir 'n waarskuwing vir die eerste vals beginner en daarna diskwalifikasie vir enige atleet wat fouteer. NOTA: Hierdie afwyking sal geen invloed op die amptelike status van resultate hê nie en sal as 'n wettige resultaat beskou word.

Opsteller, afsitter en herroepers

Die opsteller moet:

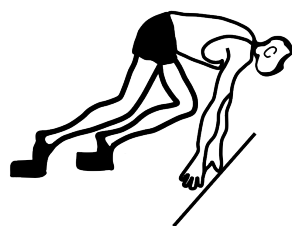
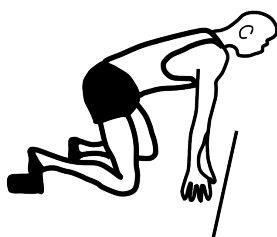
1. Die afsitter inlig dat alles in orde is om die resies te begin (Bv. dat die tydhouers, beoordelaars gereed is.)
2. As 'n spreekbuis tussen die tegniese personeel van die tyd toerusting maatskappy en die beoordelaars dien.
3. Die atlete laat fokus in korrekte posisies op die afsitter
4. Die afsitter moet so geposisioneer wees dat hy volle visuele beheer oor die atlete het, gedurende die begin prosedure.
5. NOTA: Die afsitter moet so geplaas word dat die hele veld van atlete in 'n noue visuele hoek val. Vir resies waar die atlete hurk posisies gebruik, moet hy so geposisioneer wees dat hy verseker kan wees dat alle atlete tans bestendig in hulle wegspring posisies is voordat die geweer afgevuur word of toestemming gegee word dat die begin apparaat geaktiveer word. (Alle soortgelyke apparate word "geweer" genoem vir die doel van IAAF Reëls).



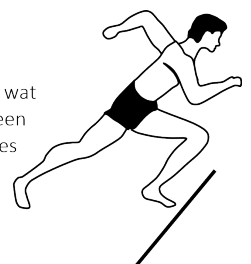
Ander Relevante IAAF Reëls

1. IAAF Reël 162.2 (b) – Die begin – By alle byeenkomstesal al die bevel van die afsitter in Afrikaans wees.
2. In resies tot en met en insluitende 400m sal die bevel "Op jou merke" en "Gereed" wees.
3. In resies langer as 400m sal die bevel "Op jou merke" wees.
4. Alle resies sal begin wanneer die afsitter se opwaartse geweer afgaan.

Op jou merke en gereed posisies tot en met die 400m baanresies.



Die gereed posisie vir resies wat langer as 400m is. Daar is geen 'Op jou merke' met die resies nie.



Toerusting vir die Beginspan

- Program/Items lys
- Lys van rekords
- Swart balpuntpen
- Klembord
- Tweerigtingradio
- 2 x Starterspistol
- Blank ammunisie vir die pistool
- Vlag (wit/rooi)
- Kaart (Rooi, geel, groen)
- Luidspreker
- Toegangskartjie tot die kompetisie area

Baanbeoordelaars

Die volgende IAAF Reëls Reguleer die verpligtinge van baanbeoordelaar – IAAF Reëls 126

Die baanbeoordelaars paneel bestaan uit 1 hoofbeoordelaar, beoordelaars en 'n optekenaar. Die hoofbeoordelaar moet die werk van die beoordelaars koördineer en die werk wat nog nie uitgedeel is nie, uitdeel.

Verpligtinge van die hoofbaanbeoordelaar – IAAF Reël 126

1. Die hoofbaanbeoordelaar moet die werk van die baanbeoordelaars koördineer.
2. Die hoofbaanbeoordelaar moet die verpligtinge van die baanbeoordelaars uitdeel
3. Die hoofbaanbeoordelaar moet die baanskeidsregter, die afsitter, hooftydhouer en die aankondiger ingelig hou oor die gereedheid van die beoordelaars deur die gebruik van 'n rooi en wit vlag
4. Die hoofbaanbeoordelaar moet die beoordelaars op-en-wakker hou.

Verpligtinge van die baanbeoordelaars – IAAF Reël 126

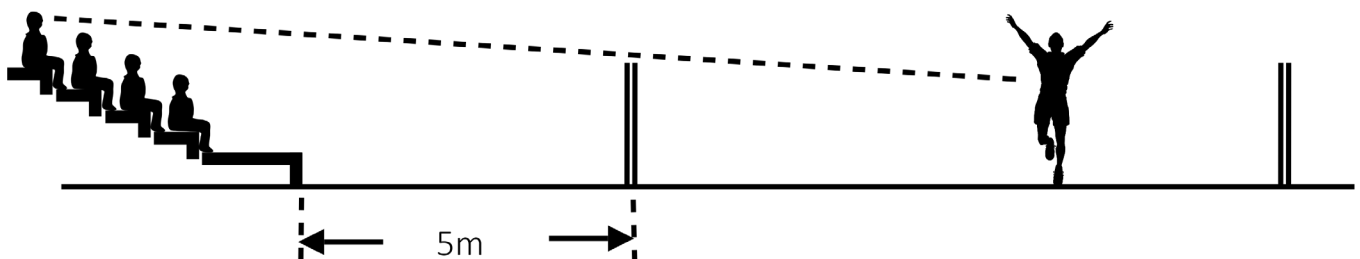
1. Baanbeoordelaars besluit oor die volgorde waarin die atlete geëindig het

Verpligtinge van 'n optekenaar

1. Die optekenaar moet die amptelike plasing opteken, die amptelike resultate kaart voltooi en aan die kompetisie sekretaresse stuur.
2. Die optekenaar moet 'n kopie van die amptelike resultate kaart hou.
3. Die optekenaar moet 'n geskrewe rekord hou van al die besluit en instruksies wat deur die hoofbaanbeoordelaar gegee is.

Posisie van die baanbeoordelaars en optekenaar

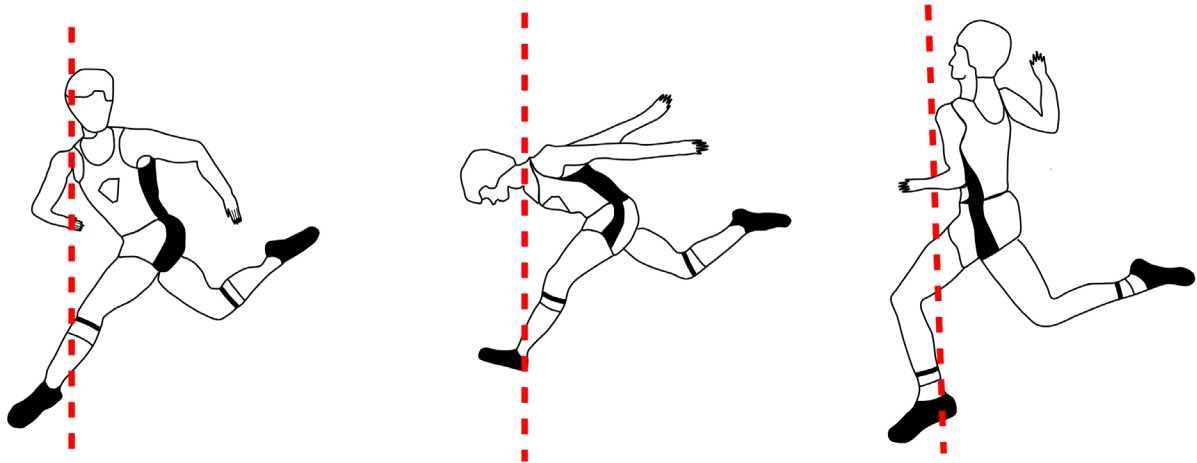
1. Moet aan dieselfde kant van die baan wees
2. In direkte lyn met die eindlyn
3. Moet van 'n verhoogde platform af diens doen
4. Ten minste 5cm van die kant van die baan af.



Algemene Reëls

1. Elke plasing beoordelaar (Place Judge) moet sy werk onafhanklik doen en mag nie hulle posisie met enige iemand anders bespreek nie.
2. Elke beoordelaar moet doen wat daar van hulle gevra word.
3. Die beoordelaars, van wie een die hoofbaanbeoordelaar moet wees, moet die wenner beoordeel.
4. Vir alle ander medalje/prys plasings is daar net twee beoordelaars.
5. Vir alle nie-medalje/prys plasings, word daar net een beoordelaar benodig.
6. Die beoordelaars moet te alle tye op-en-wakker wees gedurende die kompetisie.

7. Plasings word gedoen sodra die atleet se bolyf die binneste vlak van die eindlyn bereik.



Wenke

1. Om plasings te beoordeel kan kontroversieel wees, hou dus duidelike rekords van alle besluite wat gemaak is.
2. Die beoordeling van plasings is 'n gespesialiseerde taak en die vaardighede wat hiervoor benodig word verbeter slegs met oefening.
3. Die 2de posisie is die moeilikste om te beoordeel. Ervare beoordelaars moet gebruik word om die 2de posisie te beoordeel.

Toerusting vir die hoofbeoordelaar

- Loting-lys
- Program/Items lys
- Resultate kaart – posisie plasing
- Swart balpunte
- Klembord
- Vlag (Wit/Rooi)
- Sambreel
- Tweerigtingradio
- Toegangskartjie tot die kompetisie area

Tydhouers

Die Tydhouerspaneel bestaan uit 1 hooftydhouer, tydhouers en 'n optekenaar. Die hooftydhouer moet die werk met die tydhouers koördineer en take uitdeel wat nog nie uitgedeel is nie.

Die verpligtinge van die hooftydhouer

1. Die hooftydhouer moet die werk met die tydhouers koördineer.
2. Die hooftydhouer moet die verpligtinge van die tydhouers uitdeel.
3. Die hooftydhouer moet die hoofbaanbeoordelaar ingelig hou oor die gereedheid deur die gebruik van 'n rooi en wit vlag.
4. Die hooftydhouer moet die tydhouers tydens die kompetisie op-en-wakker hou.
5. Die tydhouer sal 'n optekenaar aanstel om rekord te hou van al die tye.

Verpligtinge van die tydhouers

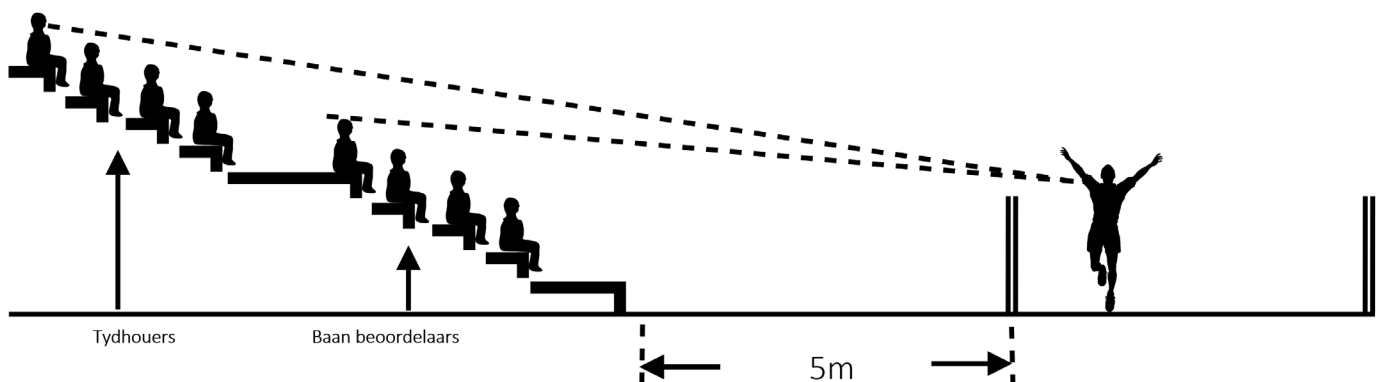
1. Die tydhouers moet die tyd van die aangewese atleet hou soos wat die atleet oor die eindlyn beweeg.
2. Die tydhouer moet die tyd op die horlosie hou totdat die hooftydhouer die opdrag gee om die horlosie skoon te vee.
3. In die geval van 'n rekord moet die tydhouer die tyd op die horlosie hou totdat die hoofbaanbeampte die opdrag gee om die horlosie skoon te vee.

Verpligtinge van die optekenaar

1. Die optekenaar moet rekord hou van alle tye, asook die amptelike tydhou kaart invul en aan die hoofbaanbeoordelaar stuur.
2. Die optekenaar moet 'n kopie van die amptelike tydhou kaart hou.
3. Die optekenaar moet 'n geskrewe rekord hou van al die besluite en instruksies wat deur die Hoofbaanbeampte gegee is.

Posisie van die tydhouers

1. Moet aan dieselfde kant van die baan wees, direk agter die baanbeoordelaars.
2. In direkte lyn met die eindlyn.
3. Moet van 'n verhoogde platform af diens doen.
4. Ten minste 5m van die kant van die baan af.

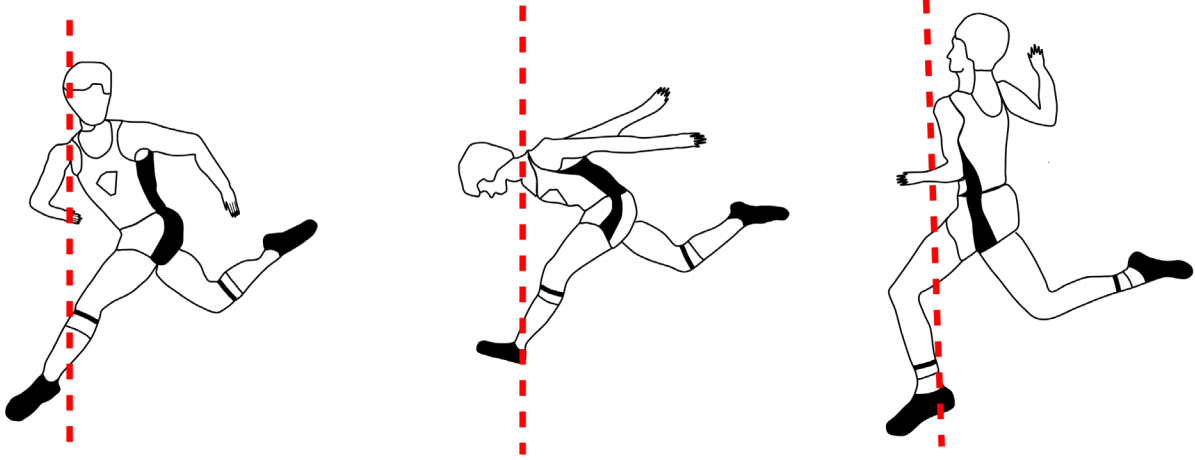


Algemene Reëls

1. Elke tydhouer moet sy/haar verpligtinge onafhanklik doen en mag nie hulle tye met enige iemand anders bespreek nie.
2. Elke tydhouer moet doen wat daar van hulle gevra word.
3. Drie tydhouers, van wie een die hooftydhouer moet wees, moet die tyd van die wenner hou. Die 2de van

die drie tye sal die amptelike tyd wees.

4. Vir alle ander medalje/prys plasings, sal daar net twee tydhouers wees. Die stadigste tyd is die amptelike tyd.
5. Vir alle nie-medalje/prys plasings, word daar net een tydhouer benodig.

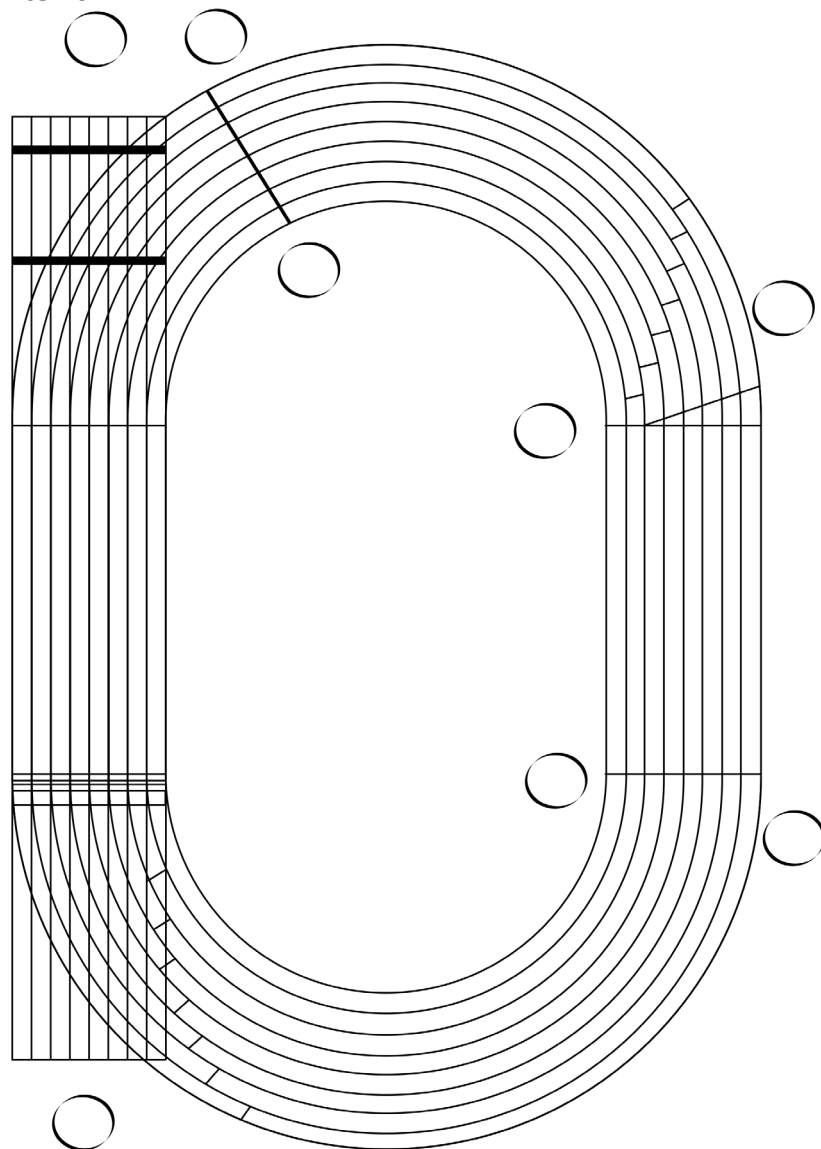


6. Plasings word gedoen sodra die atleet se bolyf die binneste vlak van die eindlyn bereik.
7. Hand tye moet opwaarts afgerond word tot een desimaal bv. 1.13 word 1.2
8. Die beoordelaars moet te alle tye tydens die kompetisie op-en-wakker wees.

Toerusting vir die hoof tydhouer

- Stophorlosie x 12 en batterye
- Program/Items lys
- Lys van rekords
- Swart balpunte
- Klembord
- Vlag (wit/rooi)
- Sambreel
- Tweerigtingradio
- Toegangskartjie tot die kompetisie area.

Algemene reëls vir baanitems



1. *Die baanbeamptes*
 - i. Assisteer die hoofbaanbeampte, maar sonder die gesag om finale besluite te maak
 - ii. Neem die kompetisie goed waar
2. *Aflos resies*
 - i. Hou toesig oor die oornamesones in aflos resies om te verseker dat die aangee van die stokkie binne die oornamesones plaasvind.
 - ii. Sorg dat baanplasing by elke punt punt ordelik volgens loting geskied.
3. *Baanresies*
 - i. Kyk dat geen atleet op die binne-lyne van die draai of buite sy/haar aangewysde baan hardloop nie, of die ander atlete intimideer, ontwrig of steur nie.
4. *Hekkiesresies – 'n Deelnemer:*
 - i. Mag nie sy/haar voet onder die horisontale vlak op van die bokant van die hekkie sleep, wanneer hy/sy oor die hekkie gaan nie.
 - ii. Mag nie oor hekkies spring wat nie in sy/haar baan is nie.
 - iii. Moet in sy/haar baan bly.
 - iv. Mag nie om 'n hekkie hardloop, 'n hekkie aspris omstamp of onderdeur 'n hekkie kruip nie.
5. *Hindernisbaan – 'n Deelnemer:*
 - i. Mag nie sy/haar voet onder die horisontale vlak op van die bokant van die hekkie sleep, wanneer hy/sy oor die hekkie gaan nie.
 - ii. Mag nie om of onderdeur 'n hekkie gaan nie en ook nie om 'n waterput nie.

Toerusting vir die hoofbaanbeampte

- Loting-lys
- Program/Items lys
- Resultaatkaarttye
- Swart balpuntpen
- Klembord
- Vlag (wit/rooi)
- Sambreel
- Tweerigtingradio

'n Gelykop uitslag

Die volgende IAAF reëls reguleer gelykop uitslae in kompetisies – IAAF Reëls 167; 180.19; 181.8-9; 200.13

1. Baan items

- i. Indien die gelykop uitslag in enige rondte vir 'n kwalifiserende posisie vir die volgende rondte, word albei deelnemers in die volgende rondte geplaas.
- ii. Indien die bo-staande reël nie prakties is nie, word daar lootjies getrek om te bepaal wie in die volgende rondte geplaas word.
- iii. In die geval van 'n gelykop uitslag vir die eerste plek:
 - a. Om te bepaal of daar 'n gelykop uitslag is in enige rondte vir 'n kwalifiserende posisie in 'n volgende rondte wat op tyd gebaseer is, sal die hoofbeoordelaar die werklike tye van die atlete tot 1/1000ste van 'n sekonde oorweeg. Indien daar dan 'n gelykop uitslag is, sal die atlete in die volgende rondte geplaas word en indien dit nie prakties is nie, word daar lootjies getrek om te bepaal watter atleet aan beweeg na die volgende rondte.
 - b. In die geval waar daar 'n gelykop uitslag is in enige rondte, asook vir 'n kwalifiserende posisie in 'n volgende rondte, wat nou gebaseer is op die volgorde waarin die item voltooi word, en dit nie moontlik is om die atlete te kwalifiseer vir die volgende rondte nie, word daar lootjies getrek om te bepaal wie aan beweeg.
 - c. Met 'n gelykop uitslag vir enige plek in enige finale rondte, insluitend die eerste plek, staan die gelykop uitslag .

2. Veld items

Waar die resultaat bepaal word deur die afstand:

- i. Behalwe vir vertikale spronge, word die tweede beste prestasie van die atlete wat dieselfde beste afstande het, gebruik om te bepaal of daar 'n gelykop uitslag is. Indien nodig sal die derde beste gebruik word ensovoorts.
- ii. In vertikale spronge waar daar 'n gelykop uitslag is vir enige plek, insluitende eerste plek, sal die gelykop uitslag bly staan.

NOTA: Sien IAAF Reël 181.8 vir vertikale spronge

3. Plasings in vertikale spronge

Indien twee of meer atlete oor dieselfde finale hoogte gaan, sal die volgende prosedure die plekke van die atlete bepaal:

- i. Die atleet met die laagste nommer spronge, op sy/haar beste hoogte in die kompetisie sal die hoër plek ontvang.
- ii. Indien die resultate steeds gelyk is, nadat die boonste reël toegepas is, sal die atleet met die laagste totaal van mislukkings deur die kompetisie tot en met die laaste hoogte wat gespring is, die hoër posisie ontvang.
- iii. Indien die resultaat steeds gelyk is na die bostaande toepassing, moet die atlete dieselfde posisie toegeken word, behalwe as dit 'n eerste plek is.

4. Uitdun in vertikale spronge

- i. Die atlete wat van belang is moet by elke hoogte spring totdat daar 'n besluit geneem is.
- ii. Elke atleet het een sprong by elke hoogte. Sien onderstaande voorbeeld:

Atleet	Hoogtes						Mislukking	Uitdun			Pos.
	1.75m	1.80m	1.84m	1.88m	1.91m	1.94m		1.91m	1.89m	1.91m	
A	O	XO	O	XO	XXX		2	X	O	X	2
B	-	XO	-	XO	-	XXX	2	X	O	O	1
C	-	O	XO	XO	XXX		2	X	X		3
D	-	XO	XO	XO	XXX		3				4

- iii. Indien die gelykop uitslag oor enige ander plek gaan, moet die atlete dieselfde plek toegeken word in die kompetisie. Sien onderstaande voorbeeld:

Atleet	1.78m	1.82m	1.85m	1.88m	1.90m	1.92m	1.94m	Mislukkings	Pos.
A	-	XO	O	XO	-	XXO	XXX	4	2=
B	O	O	O	X-	XO	XXO	XXX	4	2=
C	O	O	X-	O	XXO	XXO	XXX	5	4
D	O	-	-	XXO	XXO	XO	XXX	5	1

- iv. Die uitdun moet by die hoogte begin na die hoogte waar die gelykop uitslag ontstaan het in lyn met die IAAF reël 181.1.
- v. Indien daar geen besluit geneem is nie sal die dwarslat hoër gestel word, indien daar meer as een van die atlete suksesvol was en verlaag word as almal misluk. Die hoogspring dwarslat is 2cm en die paalspring dwarslat is 5cm.
- vi. Indien 'n atleet nie by een van die hoogtes spring nie, verbeur hy/sy onmiddellik enige aanspraak op eerste plek. Indien daar net een atleet oorbly, is dié outomaties die wenner, ongeag of hy/sy oor die dwarslat kom.

Baan items

Goedgekeurde SASA Baan afstande vir laerskole - Hoofstroom en LSEN skole

Dieselfde items sal by alle SASA kompetisies gebruik word.

Afstande vir Laerskoolatletiek - Seuns

Item	Ouderdom							
	6	7	8	9	10	11	12	13
60 m	✓	✓	✓	✓				
80 m	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
100 m					✓	✓	✓	✓
150 m							✓	
200 m								✓
800 m								✓
1200 m					✓	✓	✓	✓
70mH					✓	✓		
75mH							✓	
80mH								✓
150mH							✓	
200mH								✓
Stapresies 1500m								✓
Aflos 4x100m					✓	✓	✓	✓

Hekkies - goedgekeurde afstande en hoogtes - Seuns

Ouderdom	Afstand Meter	Hoogte cm	Begin tot eertse hekkie	Tussen Hekkies	Laaste hekkie tot einde	Totaal
10	70mH	68cm	10m	7m	11m	8
11	70mH	68cm	10m	7m	11m	8
12	75mH	76,2cm	11m	7,5m	11,5m	8
	150mH	68cm	23m	19m	13m	7
13	80mH	76,2cm	12m	8m	12m	8
	200mH	68cm	16m	19m	13m	10

Afstande vir Laerskoolatletiek—Dogters

Item	Ouderdom							
	6	7	8	9	10	11	12	13
60 m	✓	✓	✓	✓				
80 m	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
100 m					✓	✓	✓	✓
150 m							✓	
200 m								✓
800 m								✓
1200 m					✓	✓	✓	✓
70mH					✓	✓		
75mH							✓	✓
80mH								
150mH							✓	
200mH								✓
Stapresies 1500m								✓
Aflos 4x100m					✓	✓	✓	✓

Hekkies - goedgekeurde afstande en hoogtes - Dogters

Ouderdom	Afstand Meter	Hoogte cm	Begin tot eertse hekkie	Tussen Hekkies	Laaste hekkie tot einde	Totaal
10	70mH	68cm	10m	7m	11m	8
11	70mH	68cm	10m	7m	11m	8
12	75mH	68cm	11m	7,5m	11,5m	8
	150mH	68cm	23m	19m	13m	7
13	75mH	76,2cm	11m	7,5m	11,5m	8
	200mH	68cm	16m	19m	13m	10

Goedgekeurde SASA Baan afstande vir laerskole - Hoofstroom en LSEN skole

Dieselfde items sal by alle SASA kompetisies gebruik word.

Afstande vir Hoërskoolatletiek - Seuns

Item	Ouderdom			
	14	15	17	19
100m	✓	✓	✓	✓
200m	✓	✓	✓	✓
400m	✓	✓	✓	✓
800 m	✓	✓	✓	✓
1500m	✓	✓	✓	✓
3000m		✓	✓	✓
2000m Hindernis			✓	
3000m Hindernis				✓
80mH				
90mH				
100mH	✓	✓		
110mH			✓	✓
200mH				
300mH	✓	✓		
400mH			✓	✓
Aflos 4 x 100 m	✓	✓	✓	✓
1000m Medley Relay	✓	✓	✓	
Aflos 4 x 400m				✓
Stap 3000m		✓	✓	✓

Hekkie - goedgekeurde afstande en hoogtes - Seuns

Ouderdom	Afstand Meter	Hoogte cm	Begin tot eertse hekkie	Tussen Hekkie	Laaste hekkie tot einde	Totaal
14	100mH	84cm	13m	8,5m	10,5m	10
	100mH	84cm	13m	8,5m	10,5m	10
15	100mH	84cm	13m	8,5m	10,5m	10
	300mH	84cm	50m	35m	40m	7
17	110mH	91,4cm	13,72m	9,14m	14,02m	10
	400mH	84cm	45m	35m	40m	10
19	110mH	99,5cm	13,72m	9,14m	14,02m	10
	400mH	91,4cm	45m	35m	40m	10

Afstande vir Hoërskoolatletiek - Dogters

Item	Ouderdom			
	14	15	17	19
100m	✓	✓	✓	✓
200m	✓	✓	✓	✓
400m	✓	✓	✓	✓
800m	✓	✓	✓	✓
1500m	✓	✓	✓	✓
3000m			✓	✓
2000m Hindernis				✓
3000m Hindernis				
80mH				
90mH	✓	✓		
100mH			✓	✓
110mH				
200mH				
300mH	✓	✓		
400mH			✓	✓
Aflos 4 x 100m	✓	✓	✓	✓
1000m Medley Relay	✓	✓	✓	
Aflos 4 x 400m				✓
Stap 3000 m		✓	✓	✓

Hekkies- goedgekeurde afstande en hoogtes- Dogters

Ouderdom	Afstand Meter	Hoogte cm	Begin tot eertse hekkie	Tussen Hekkies	Laaste hekkie tot einde	Totaal
14	90mH	76,2cm	13m	8m	13m	9
	300mH	76,2cm	50m	35m	40m	7
15	90mH	76,2cm	13m	8m	13m	9
	300mH	76,2cm	50m	35m	40m	7
17	100mH	76,2cm	13m	8,5m	10,5m	10
	400mH	76,2cm	45m	35m	40m	10
19	100mH	84cm	13m	8,5m	10,5m	10
	400mH	76,2cm	45m	35m	40m	10

Veld items

Verspring

Die volgende IAAF Reëls reguleer die verantwoordelikhede van die Beamptes wat diens doen by Verspring –IAAF Reëls 184;185

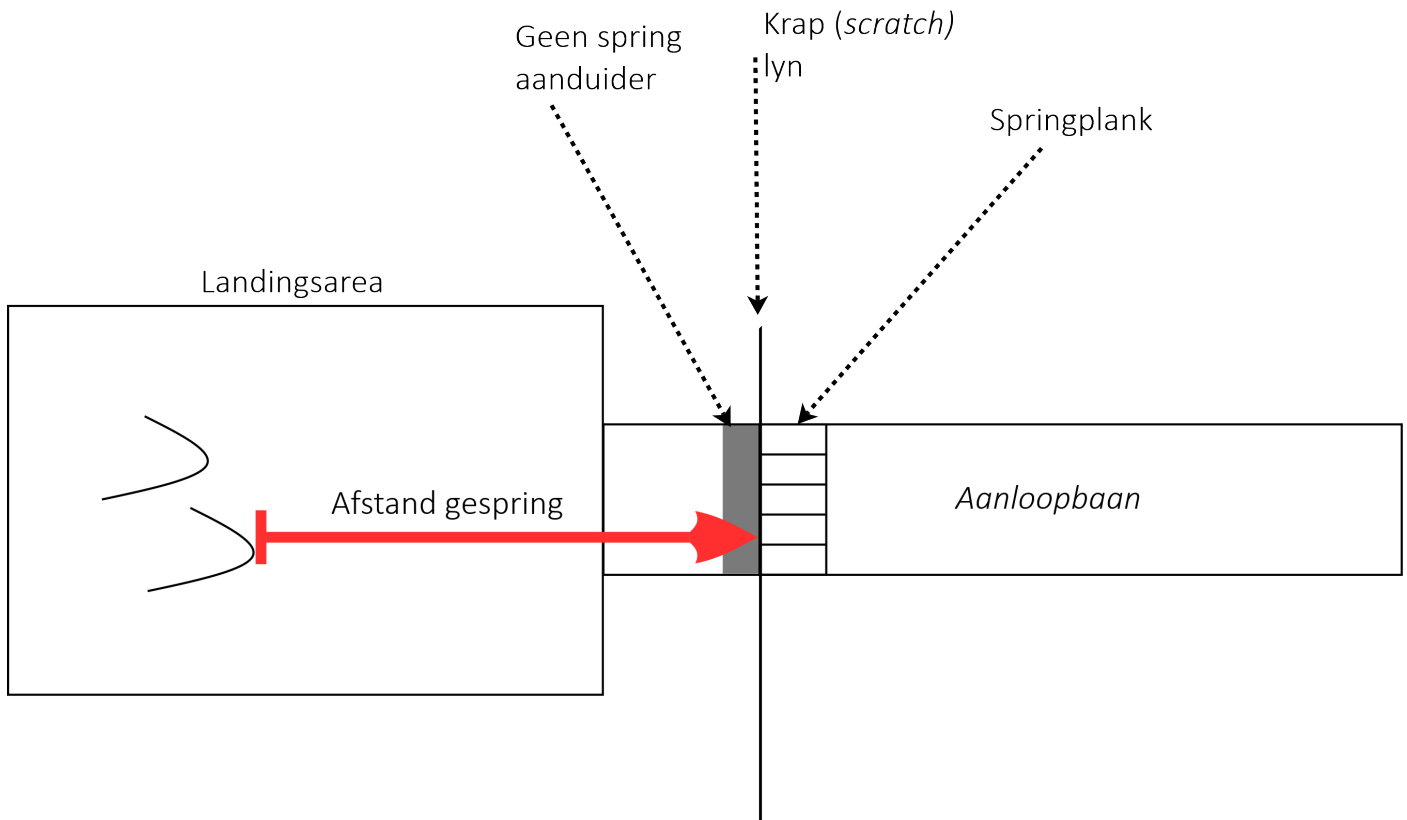
Die beoordelaars paneel bestaan uit 1 hoofbeoordelaar, beoordelaars en 'n optekenaar. Die hoofbeoordelaar sal die werk van die beoordelaars koördineer en verpligtinge uitdeel indien dit nog nie gedoen is nie.

Verpligtinge van Beamptes

'n Minimum van verkieslik 4 beoordelaars, maar by ICO byeenkomste is daar nie so baie deelnemers nie en kan 2 ook die werk doen. Die funksies en posisie van elke beoordelaar is:

1. Beoordelaar 1: Laat item begin, meet, hark van put
2. Beoordelaar 2 (Optekenaar): Hou tyd dop. Die optekenaar hou rekord van alle besluite wat geneem is of gegewe instruksies deur die hoofbeoordelaar. Die notas moet bekombaar wees tydens en na die kompetisie vir naslaan.

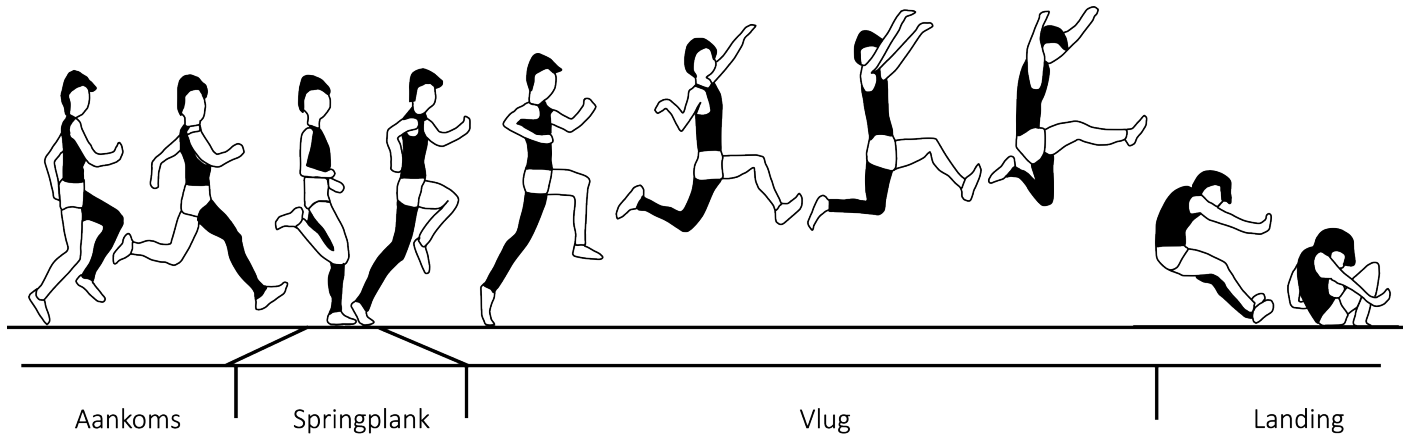
Algemene Reëls



1. Alle interskool byeenkomste (Laer- en Hoërskool) tot op Nasionale vlak, het net drie probeerslae. Die beste uit die drie word gebruik as die beste resultaat vir elke atleet.
2. NOTA: Hierdie afwyking sal geen effek op die kredietwaardigheid van die resultate hê nie, maar dit sal die kans vir beserings verminder, omdat die atleet aan meer as een item deelneem. Dit maak ook die lengte van die kompetisie korter en vermeerder die toeskouers waarde.
3. Die hoeveelheid tyd wat vir 'n probeerslag toegelaat word is een minuut.
4. Indien een of twee deelnemers deurgaans bly die tyd 1 minuut.
5. Indien net een deelnemer deurgaans word dit verleng na 2 minute.
6. Vir agtereenvolgende probeerslae deur een atleet, is die tyd 2 minute.
7. Verspring bestaan uit een sprong, vandat die atleet se voete die springplank los, totdat die atleet in die

sandput land.

8. Die atlete mag oefen rondtes, onder die toesig van beoordelaars, by die kompetisie voor die item, hê.



9. 'n Deelnemer moet twee merkers langs die aanloopbaan plaas.
10. Sodra die kompetisie begin het, mag deelnemers nie meer die aanloopbaan en springplank gebruik vir oefen rondtes nie.
11. Die afstand word direk na die sprong gemeet, vanaf die naaste breek in die landings area wat deur enige deel van die lyf of ledemaat gemaak is tot by die springplank se lyn.
12. Dit word loodreg geneem na die springplank se lyn of verlenging.
13. Die hoofbeoordelaar sal die resultate teen die rekords meet en duidelik op die resultate blad aandui dat die afstand 'n nuwe rekord is, voordat dit aan die kompetisie sekretaresse oorhandig word.

'n Deelnemer misluk indien hy/sy:

1. Terwyl hy/sy die grond verlaat aan die grond raak aan die ander kant van die springplank se lyn met enige deel van sy/haar lyf – hetsy dit in die hardloop was sonder om te spring of terwyl hulle spring.
2. Spring aan enige van die twee kante buite die springplank- hetsy dit voor of na die verlenging van die springplank se lyn is.
3. Die grond tussen die springplank se lyn en die landings area raak.
4. Enige tipe bollemakiesies maak terwyl hy/sy hardloop of spring.
5. Terwyl hy/sy land die grond buite die landings area raak, en dis nader aan die springplank area as aan die oorspronklike breek in die sandput.
6. Die landings area verlaat en die eerste kontak wat sy/haar voet met die grond buite die landings area is nader aan die springplank se lyn as wat dit aan die oorspronklike merk in die sandput is, dit sluit oor balansering in, wanneer daar nog 'n merk in die sandput nader aan die springplank se lyn gemaak word.
7. NOTA: Die eerste kontak wat die atleet se voet met die grond buite die sandput of rand moet hê, moet verder van die springplank se lyn as die naaste merk in die put wees. (IAAF Reë1856.1(F))
8. NOTA: Hierdie eerste kontak word gesien asof die atleet die landings-area verlaat.

Toerusting vir die hoofbeoordelaar

- Loting-lys
- Program/Itemslys
- Resultate kaart
- Swart balpunt pen
- Klembord
- Vlag (wit/rooi)
- 20m maatband
- Merkers vir die atlete se aanloopbaan

- Sambreel
- Tweerigtingradio
- Tafel en stoel
- Kegels wat die take-off area aandui
- Sand hark en vurk
- Afstand bord langs die sandput
- Prestasie bord
- Rekord vlaggies x 2
- Stophorlosie en batterye

Hoogspring

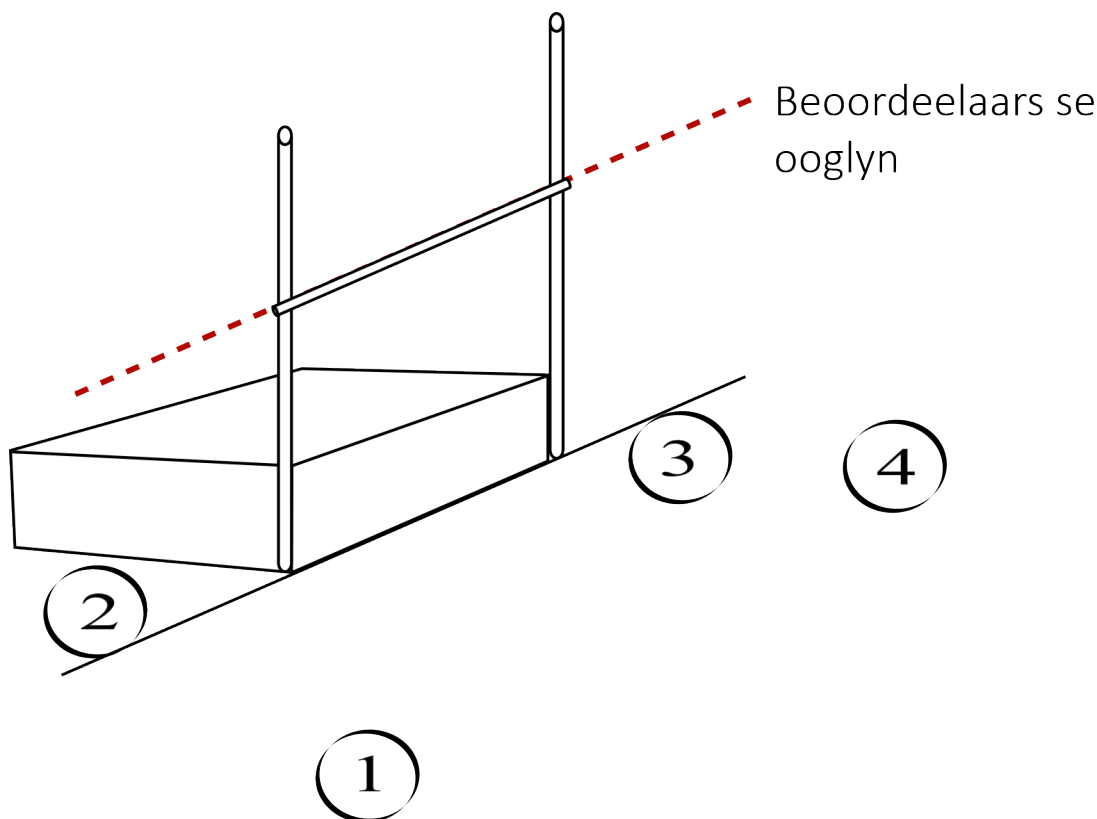
Die volgende IAAF Reëls reguleer die verpligtinge van die Beamptes wat diens doen by Hoogspring – IAAF Reël 181; 182

Verpligtinge van die beamptes

'n Minimum van 4 beoordelaars word benodig om die item effektief te beoordeel. Die funksie en posisie van elke beoordelaar is die volgende:

LW: by die ICO byeenkomste kan die take ook tussen 2 beamptes verdeel word.

1. Beoordelaar 1 (Hoof): Hou rekord van probeerslae, tydsverloop, meet
2. Beoordelaar 2: Meet – Hou die punt van die maatband op die grond, kyk na die wegspring, opstel en vervanging van dwarslat
3. Beoordelaar 3: Meet – Lees die hoogte, kyk na wegspring, opstel en vervanging van dwarslat, vlaggies
4. Beoordelaar 4 (Optekenaar): Hou rekord van probeerslae, hou toesig oor opwarming. Die optekenaar teken alle besluite of instruksies wat deur die hoofbeoordelaar gegee word, op.
- 5.



Algemene Reëls

1. In alle interskool kompetisies (Laer- en Hoërskool) tot en met Nasionale vlak word die probeerslae tot twee per hoogte beperk.
2. NOTA: Hierdie afwyking sal nie die kredietwaardigheid van die resultate beïnvloed nie. Dit sal die kans op beserings verminder, waar 'n atleet aan verskeie items tydens die kompetisie deelneem; dit verminder die lengte van die kompetisie en vermeerder die toeskouers waarde.
3. Twee opeenvolgende mislukkings veroorsaak dat 'n deelnemer gediskwalifiseer word, maak nie saak wat die hoogte was nie. Die uitsondering is in die geval van 'n gelykop uitslag vir die eerste plek.
4. Atlete mag by die kompetisie, voor die begin van die items oefen rondtes hê in die trek orde en onder die beoordeelaars se toesig.
5. Sodra die kompetisie begin het, mag die atlete nie meer die aanloopbaan of wegspring area vir oefening gebruik nie.

'n Deelnemer misluk indien:

1. Hy/sy aan die grond raak, insluitende die landings area, sonder om eers bo-oor die dwarslat te kom in die areas aan die naaste punt by die regop pale, of dit nou tussen die twee pale is of nie, met enige deel van die lyf, hetsy dit in die hardloop was, sonder om te spring of terwyl hy/sy gespring het.
2. Indien die dwarslat nie op die sport bly na die sprong nie – indien dit deur die atleet se aksies veroorsaak is.
3. Die hoogte sal gemeet word, voordat die atleet die sprong probeer maak. In die geval van rekords, sal die hoogte nagegaan word, voor en na elke probeerslag.
4. Die hoofbeoordelaar sal die hoogte bevestig teenoor die nasionale/provinsiale/kompetisie rekord en sal dit dan duidelik op die resultate bladsye as 'n rekord aandui voordat dit aan die kompetisie sekretaresse vrygestel word.
5. 'n Deelnemer mag twee merkers langs die aanloopbaan plaas.
6. Voor die kompetisie sal die begin hoogte en die hoogtes daarna aan die deelnemer aangekondig word.
7. Die dwarslat moet nooit met minder as 2cm na elke rondte verhoog word nie.
8. Die inkrement van die verhoging van die dwarslat moet nooit verhoog word nie.
9. In 'n gekombineerde kompetisie sal elke verhoging eenvormig met 3cm dwarsdeur die kompetisie verhoog word.
10. Nadat 'n deelnemer die kompetisie gewen het, moet die wenner die hoogtes waartoe die dwarslat verhoog word, bepaal.
11. Die dwarslat moet op so 'n manier gemerk word dat dit na 'n mislukking met dieselfde kant na die aanloopbaan en dieselfde kant na bo teruggeplaas kan word.
12. Die deelnemer moet van een voet af wegspring.
13. Die tyd wat per probeerslag toegelaat word is 1 minuut.
14. Wanneer twee of drie deelnemers voortgaan, word die tyd na 2 minute vermeerder.
15. Indien net een deelnemer oorbly, word die tyd vermeerder na 5 minute.
16. Indien daar meer as drie atlete oor is en die dieselfde atleet het opeenvolgende probeerslae is die tyd 2 minute, maar as net een atleet deelneem is dit 3 minute.

Toerusting vir die hoofbeoordelaar

- Loting-lys
- Program/Itemslys
- Toegang tot kompetisie area
- Resultate kaart
- Swart balpunte
- Klembord
- Vlag (wit/rooi)
- Trapleer
- 3m Maatband
- Merkers
- Prestasie bord
- Merkers/Poeier vir aanloop gebied
- Stophorlosie en batterye

Gewigstoot

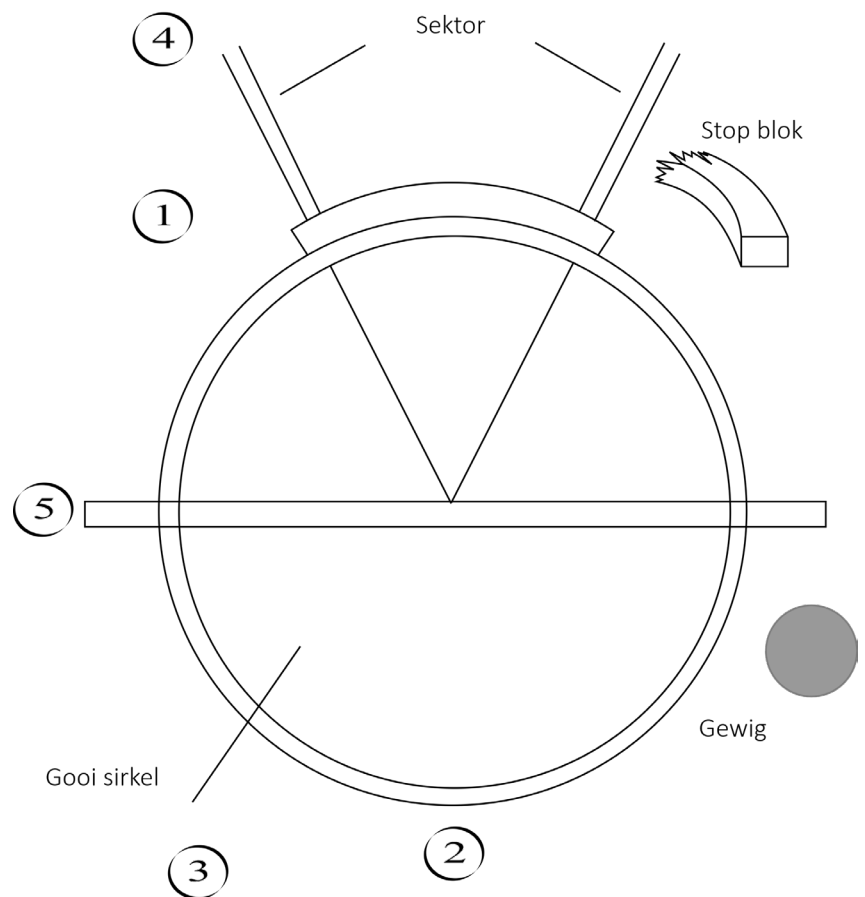
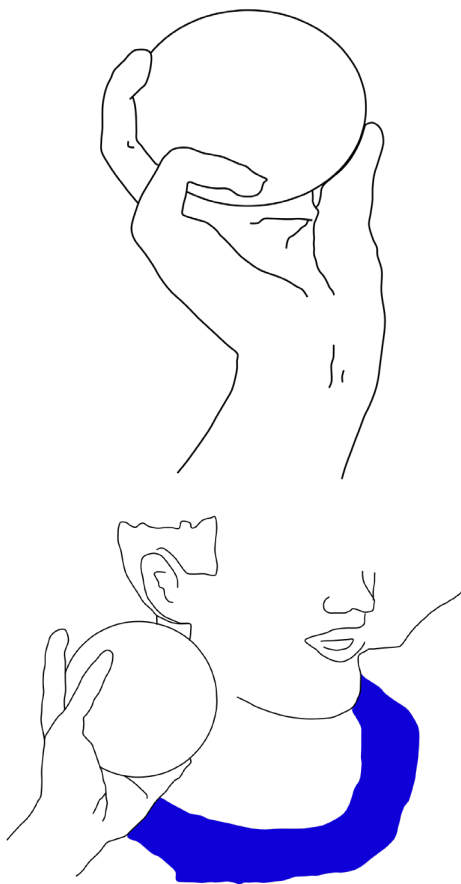
Die volgende IAAF Reëls reguleer die verpligtinge van die Beamptes wat diens doen by Gewigstoot – IAAF Reël 187; 188

Verpligtinge van beamptes

'n Minimum van 5 beoordelaars word benodig om effektief te beoordeel. Die funksie en posisie van elke beoordelaar is die volgende:

LW: Vir die ICO byeenkoms is 2 beamptes ook voldoende.

1. Beoordelaar 1 (Hoof): kyk na die mates en hou rekord van elke probeerslag. Monitor dat die atleet nie buite die sirkel trap gedurende die uitvoering nie.
2. Beoordelaar 2: Buitesirkel beampte: Kyk na die tegniek, monitor die uitgang uit die sirkel en trek die maatband deur die middel van die sirkel. Kontroleer die tydsverloop.
3. Beoordelaar 3: Oproep beoordelaar: Roep atlete in die volgorde op die treklys. Kyk na die akkuraatheid van die gewif. Hou rekord van die volgorde van die probeerslae.
4. Beoordelaar 4: Sektor beoordelaar: Verifieer die korrekte landing van die gewig.
5. Beoordelaar 5 (Optekenaar): Teken al die hoofbeoordelaar se besluite op.



Algemene reëls

1. In alle interskool kompetisies (Laer- en Hoërskool) tot en met Nasionale vlak word die hoeveelheid probeerslae tot 3 beperk.
NOTA: Hierdie afwyking sal nie die kredietwaardigheid van die resultate beïnvloed nie. Dit sal die kans op beserings verminder, waar 'n atleet aan verskeie items tydens die kompetisie deelneem; dit verminder die lengte van die kompetisie en vermeerder die toeskouers waarde.
2. Die tyd wat per probeerslag toegelaat word is 1 minuut.
3. Indien daar twee of drie deelnemers deurgaan, bly die tyd 1 minuut
4. Indien slegs een deelnemer oorbly, word die tyd na 2 minute verleng.

5. Vir opeenvolgende probeerslae deur dieselfde atleet is die tyd 2 minute.
6. Alle mates moet gevat word van die naaste rand van die merk wat gemaak is deur die gewig na die binneste rand van die sirkel rand, langs die lyn af wat van die middel van die sirkel afgetrek is.
7. Elke deelnemer mag oefen rondtes by die kompetisie area hê voor die begin van die item. Dit moet in trek orde onder die toesig van die beoordelaars plaasvind.
8. Sodra die kompetisie begin, mag die deelnemers nie die gewig vir oefendoeleindes gebruik nie.
9. Die gooi moet uit die sirkel gemaak word. Die gooi sal uit 'n stilstande posisie gedoen word.
10. Dit sal 'n vuil gooi wees, indien die deelnemer nadat hy/sy in die sirkel gestap het en begin gooi het, met enige deel van die lyf aan die grond buite die sirkel of bo-aan die ysterband raak.
11. 'n Deelnemer mag die probeerslag stop, die gewig binne of buite die sirkel neersit en die sirkel verlaat. Wanneer hy/sy die sirkel verlaat soos in punt 8 voordat hy/sy weer begin soos in punt 4, binne in sy/haar tydlimiet.
12. Die gewig moet geheel en al binne die binnegrense van die landings sektor val om geldig te wees.
13. Die deelnemer mag nie die sirkel verlaat voordat die gewig nie aan die grond geraak het nie. Die eerste kontak wanneer die sirkel verlaat word, moet met die ysterband of met die grond aan die anderkant van die wit lyn (wat om die sirkel getrek is) wees.
14. Die afstand sal deur die hoofbeoordelaar gewissel word teen die nasionale/provinsiale/kompetisie rekord. In die geval van 'n rekord moet dit deur die hoofbeampte bekragtig word.

Toerusting vir die hoofbeoordelaar

- Besem om die sektor te vee
- Lap om die sektor en gewig skoon te maak
- Prestasie bord
- Rekord vlaggies x 2
- 25m maatband
- Stophorlosie en batterye
- Trekordelys
- Programme/Itemslys
- Toegangskartjie tot die kompetisie area
- Resultate kaart
- Swart balpunte
- Klembord
- Vlag (wit/rooi)

Laerskool goedgekeurde gewigte								
Item	Seuns/Ouderdom				Dogters/Ouderdom			
	10	11	12	13	10	11	12	13
Gewigstoot	2 kg	2 kg	3 kg	4 kg	2 kg	2 kg	3 kg	3 kg

Hoërskool goedgekeurde gewigte								
Item	14	15	17	19	14	15	17	19
	Gewigstoot	4 kg	4 kg	5 kg	6 kg	3 kg	3 kg	3 kg

