

AMPTELIKE ITEMS EN TEGNIESE STANDAARDE VIR LAERSKOLE

BAANITEMS

OUDERDOM	60 m	80 m	100 m	150 m	200 m	800 m	1 200 m	1 500 m	1 500 m Stap
Seuns 13			X		X	X		X	X
Seuns 12			X	X			X		X
Seuns 10 en 11		X	X				X		
Seuns 6 to 9	X	X							
Dogters: 13			X		X	X		X	X
Dogters: 12			X	X			X		X
Dogters: 10 en 11		X	X				X		
Dogters: 6 to 9	X	X							

AFLOSSE

OUDERDOM	4 x 50m	4 x 100m
Seuns 10 tot 13		X
Seuns 9	X	
Dogters 10 tot 13		X
Dogters 9	X	

HEKKIES

OUDERDOM	AFSTAND	HOOGTE	AANTAL	NA EERSTE	TUSSEN	NA EINDE
Seuns 13	200 m	68 cm	10	16 m	19 m	13 m
Seuns 12	150 m	68 cm	7	23 m	19 m	13 m
Seuns 13	80 m	76,2 cm	8	12 m	8 m	12 m
Seuns 12	75 m	76,2 cm	8	11 m	7,5 m	11,5 m
Seuns 10 en 11	70 m	68 cm	8	10 m	7 m	11 m
Dogters: 13	200 m	68 cm	10	16 m	19 m	13 m
Dogters: 12	150 m	68 cm	7	23 m	19 m	13 m
Dogters: 13	75 m	76,2 cm	8	11 m	7,5 m	11,5 m
Dogters: 12	75 m	68 cm	8	11 m	7,5 m	11,5 m
Dogters: 10 en 11	70 m	68 cm	8	10 m	7 m	11 m

VELD SPRONGE

OUDERDOM	VERSPRING	HOOGSPRING	PAALSPRING
Seuns 13	X	X	X
Seuns 10 tot 12	X	X	
Dogters 13	X	X	X
Dogters 10 tot 12	X	X	

VELD GOOIE

OUDERDOM	GEWIGSTOOT	DISKUSGOOI	SPIESGOOI
Seuns 13	4 kg	1 kg	600 g
Seuns 12	3 kg	0.75 kg	500 g
Seuns 10 en 11	2 kg		
Dogters 12 en 13	3 kg	0.75 kg	500 g
Dogters 10 en 11	2 kg		

VEELKAMP

OUDERDOM	VYFKAMP - 80mH (76,2 cm), VS, HS, GS (3kg), 800m
Seuns 13	X

VEELKAMP

OUDERDOM	VYFKAMP - 80mH (76,2 cm), VS, HS, GS (2kg), 800m
Dogters 13	X

AMPTELIKE ITEMS EN TEGNIESE STANDAARDE VIR HOËRSKOLE

BAAN

OUERDOM	100 m	200 m	400 m	800 m	1 500 m	3 000 m	5 000 m	10 000 m
Seuns 19	X	X	X	X	X		X	X
Seuns 14 to 18	X	X	X	X	X	X		
Dogters 19	X	X	X	X	X	X	X	X
Dogters 14 to 18	X	X	X	X	X	X		

AFLOSSE

OUERDOM	4 x 100m	4 x 200m	4 x 400m 4 x 800m 4 x 1500m	Medley 100m, 200m, 300m, 400m	Mile Medley 800m, 400m, 200m, 2 x 100m	2 000 m Medley 800m, 400m, 2 x 200m, 4 x 100m
Seuns 17 tot 19	X	X	X	X	X	X
Seuns 16	X			X		
Seuns 15	X	X		X	X	X
Seuns 14	X			X		
Dogters 17 tot 19	X	X	X	X	X	X
Dogters 16	X			X		
Dogters 15	X	X		X	X	X
Dogters 14	X			X		

HINDERNIS

OUERDOM	1 500m	2 000m	3 000m
Seuns 19			X (91,4 cm)
Seuns 16 tot 18		X (76,2 cm)	
Seuns 15	X (76,2 cm)		
Dogters 19		X (76,2 cm) (*)	X (76,2 cm)
Dogters 17 en 18		X (76,2 cm)	

(\*) SA + PROVINCIAL HIGH SCHOOLS CHAMPS ONLY

STAP

OUERDOM	3 000 m	5 000 m	10000m
Seuns 16 tot 19			X
Seuns 15		X	
Seuns 14	X		
Dogters 19			X
Dogters 15 tot 18		X	
Dogters 14	X		

KORT HEKKIES

OUERDOM	AFSTAND	HOOGTE	AANTAL	NA EERSTE	TUSSEN	NA EINDE
Seuns 19	110 m	99,5 cm	10	13,72 m	9,14 m	14,02 m
Seuns 17 en 18	110 m	91,4 cm	10	13,72 m	9,14 m	14,02 m
Seuns 16	110 m	84,0 cm	10	13,72 m	9,14 m	14,02 m
Seuns 15	100 m	84,0 cm	10	13 m	8,5 m	10,5 m
Seuns 14	100 m	84,0 cm	10	13 m	8,5 m	10,5 m
Dogters 19	100 m	84,0 cm	10	13 m	8,5 m	10,5 m
Dogters 16 tot 18	100 m	76,2 cm	10	13 m	8,5 m	10,5 m
Dogters 15	90 m	76,2 cm	9	13 m	8 m	13 m
Dogters 14	90 m	76,2 cm	9	13 m	8 m	13 m

#### LANG HEKKIES

OUERDOM	AFSTAND	HOOGTE	AANTAL	NA EERSTE	TUSSEN	NA EINDE
Seuns 19	400 m	91,4 cm	10	45 m	35 m	40 m
Seuns 16 tot 18	400 m	84,0 cm	10	45 m	35 m	40 m
Seuns 15	300 m	84,0 cm	7	50 m	35 m	40 m
Seuns 14	300 m	76,2 cm	7	50 m	35 m	40 m
Dogters 16 tot 19	400 m	76,2 cm	10	45 m	35 m	40 m
Dogters 15	300 m	76,2 cm	7	50 m	35 m	40 m
Dogters 14	300 m	76,2 cm	7	50 m	35 m	40 m

#### VELD SPRONGE

OUERDOM	VERSPRIN G	HOOGSPRI NG	TRIPLE JUMP	PAALSPRIN G
Seuns 19	X	X	X (13 m)	X
Seuns 16 to 18	X	X	X (11 m)	X
Seuns 15	X	X	X (9 m) (*)	X
Seuns 14	X	X		X
Dogters 19	X	X	X (9 m) (*)	X
Dogters 17	X	X	X (9 m)	X
Dogters 16	X	X	X (9 m)	X
Dogters 15	X	X	X (9 m)	X
Dogters 14	X	X		X

(\*) SA + PROVINCIAL HIGH SCHOOLS CHAMPS ONLY NORMALLY 11 M

#### VELD GOOIE

OUERDOM	GEWIGSTOOT	HAMMER THROW	DISKUSGOOI	SPIESGOOI
Seuns 19	6 kg	6 kg	1.75 kg	800 g
Seuns 16 tot 18	5 kg	5 kg	1.5 kg	700 g
Seuns 14 en 15	4 kg	4 kg	1 kg	600 g
Dogters 18 en 19	4 kg	4 kg	1 kg	600 g
Dogters 14 to 17	3 kg	3 kg	1 kg	500 g

#### VEELKAMP

OUERDOM	TIENKAMP	AGTKAMP	SEWEKAMP
Seuns 19	X		
Seuns 16 tot 18		X	
Seuns 14 en 15			X
ITEMS DAG 1	100m, VS, GS (6kg), HS, 400m	100m, VS, GS (5kg), 400m	100m, VS, HS, GS (4kg)
ITEMS DAG 2	110mH (99.5cm), DG(1,75kg), PS, SG (800gm), 1500m	110mH (91,4cm), HS, SG (700gm), 1000m	100mH (84,0 cm), SG (600gm), 800m

#### VEELKAMP

OUERDOM	SEWEKAMP	SEWEKAMP	VYFKAMP
Dogters 18 en 19	X		
Dogters 16 tot 17		X	
Dogters 14 en 15			X
ITEMS DAG 1	100mH (84 cm), HS, GS (4kg), 200m	100mH (76,2 cm), HS, GS (4kg), 200m	90mH (76,2 cm), VS, HS, GS (3kg), 800m
ITEMS DAG 2	VS, SG (600gm), 800m	VS, SG (600gm), 800m	



Hulp dokumente om makliker te werk.  
Documents to assist and explain procedures.



Tyd toegelaat vir veld items.

Aantal atlete	HOOGSPRING	PAALSPRING	All other
Meer as 3	1 min	1 min	1 min
2 of 3	1,5 min	2 min	1 min
1	3 min	5 min	1 min
Selfde atleet opeenvolgende	2 min	3 min	2 min

HOOGSPRING/PAALSPRING plasings. (IAAF 181.8 en 9)

As daar 2 of meer atlete is met dieselfde finale hoogte:

- 1 Die atleet met die minste pogings op die finale hoogte.
- 2 Die atleet met die minste aantal faalings in die kompetisie.
- 3 Atlete word gelyk geplaas behalwe vir 1ste plek.

Uitspring vir 1ste plek (atlete mag nie uitsit nie)

- 1 As daar vooraf besluit is dat daar nie uitgespring word nie of as die atlete betrokke vra om nie uit te spring nie, staan die gelykop.
- 2 Elke atleet kry 1 sprong op die finale hoogte.
- 3 As almal betrokke oorspring word die hoogte opgeskuif.
- 4 As almal betrokke afspring word die hoogte verlaag.
- 5 As enige atleet in die groep afspring en die ander oorspring, val die atleet uit en kry n laer posisie.
- 6 Herhaal tot net 1 atleet slaag.

Op enige stadium van die uitspring kan oorblywende atlete besluit om te stop en die gelykop te aanvaar.

Voorbeeld:

Atlete	Kompetisie						Uitspring vir 1ste			
	1,5 m	1,58 m	1,61 m	1,63m	1,65 m	Plek	Faal	1,65 m	1,63 m	Plek
A	O	XO	X-	XXX		4				4
B	-	XO	XO	-	XXX	1	2	X	X	2
C	O	XO	XO	XXX		1	2	X	O	1
D	XO	XO	XO	XXX		1	3			3

O = Oor X = Af - = Uitgesit

**NB.**

Indien daar gedurende die uitspring vir 1ste plek n rekord verbeter word, dan is hierdie rekord nie geldig nie.  
Die kompetisie is afgehandel met die gelykop beslissing.  
Die uitspring vir 1ste plek is dan nie meer deel van die kompetisie nie en kan rekords nie erken word nie.  
Die hoogte word aangeteken in die uitslag maar nie as 'n rekord nie.