

## Hoogspringen

### De regels

Bij hoogspringen is het de bedoeling om over een lat te springen. De lat-doorsnede is driekantig of rond en heeft platte vlakken aan de uiteinden. Die uiteinden rusten ieder op steun die vast zit aan een standaard. Achter de lat ligt een dik mat van minimaal 5 meter lang en 3 meter breed. Deze mat is de landingsplaats van de atleet.

De atleet mag zelf een beginhoogte voor de lat kiezen. Als hij hieroverheen gesprongen is, moet hij de lat hoger plaatsen, net zolang tot hij 3 keer achter elkaar een foutsprong heeft gemaakt. Bij een foutsprong valt de lat van de steunen af. Een poging mag afgebroken worden als de grond of de matras voorbij de standards niet aangeraakt is.

De springhoogte is de afstand tussen de bovenzijde van de lat en de grond. Dit getal wordt afgerond naar beneden op hele centimeters.

Tenslotte mag er bij de afzet maar één voet gebruikt worden.

### Materiaal

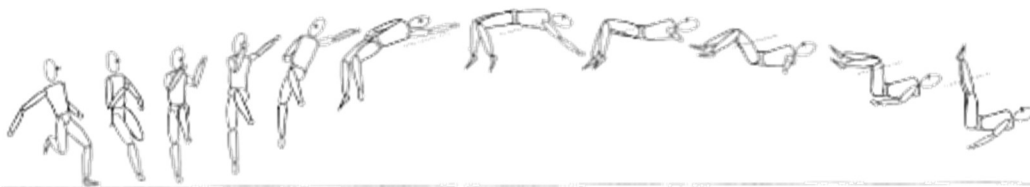
Voor hoogspringen heb je schoenen nodig waar je veel grip mee hebt en dus goed mee kunt afzetten. Bijna altijd worden hiervoor spikes gebruikt. Spikes zijn speciale schoenen met kleine nopjes. Op de speciale ondergrond van de atletiekbaan hebben atleten die spikes gebruiken meer grip. Aan de achterkant van de schoen zitten ook spikes om de afzet te verbeteren.

Hieronder zie je een plaatje van de zool van een hoogspringspike.



### Techniek

De meeste bekende en uitgevoerde sprong is de Fosburyflop (of kortweg flop). De aanloop van een fosburyflop bestaat uit een aantal passen (4-8) in een rechte lijn plus een aantal passen (3-5) in de vorm van een cirkelboog. Het hoofd van de atleet gaat als eerste over de lat, waarna de rest van het lichaam om de lat heen draait met de rug ernaartoe gekeerd.



### Wedstrijdreglement voor pupillen

Pupillen hebben recht op drie pogingen op elke hoogte. Driemaal aanlopen zonder te springen wordt aangemerkt als een poging.

De aanbevolen aanvangshoogten bij het hoogspringen voor pupillen zijn:

Meisjes Pupillen C - 55cm

- Meisjes Pupillen B - 60cm
- Meisjes Pupillen A - 70cm
- Jongens Pupillen C - 55cm
- Jongens Pupillen B - 60cm
- Jongens Pupillen A - 70cm

De vervolghoogten worden behaald op een veelvoud van 5cm.