

## Sprinten

### De regels

Bij het sprinten moet er worden gestart uit een startblok. De meest gelopen sprintafstanden zijn 40m, 60m, 80m, 100m, 200m en 400m.

Tijdens de sprint moet er binnen de eigen baan gelopen worden. De lijnen mogen niet overschreden worden, wanneer dit wel gebeurt kan een atleet gediskwalificeerd worden.

De nummers van de atleten zitten bij de sprint op de rug.

### Materiaal

Voor het sprinten worden spikes gebruikt. De spikes geven extra grip en hebben een hoger staande (iets gekantelde) neus om afzet met de "bal" van de voet de verbeteren.



### Techniek

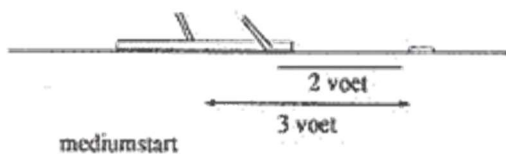
Het klaarzetten van de startblokken gaat als volgt.

Bepaal het voorste en achterste been.

Het voorste blok zet je twee voeten van de startlijn af (bij het voorste been).

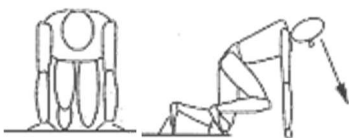
Het achterste blok zet je drie voeten van de startlijn af (bij het achterste been).

Doe een proefstart om te kijken of de starthouding goed is.



### Innemen starthouding: Commando: "Op uw plaatsen".

- Voeten tegen de startblokken.
- Knie van het achterste been aan de grond.
- Duim en wijsvinger evenwijdig aan de startlijn, steunen op de toppen.
- Handen op schouderbreedte, armen gestrekt.
- De atleet kijkt een meter voor zicht op de grond.
- **LET OP!** De atleet mag in starthouding niet op zijn been gaan zitten.
- 



### Innemen klaarhouding: Commando: "Klaar".

- De kont wordt gelift en het achterste been wordt volledig tegen de startblok aangedrukt.
- De schouders gaan naar voren zodat er druk op de armen komt te staan.
- De atleet kijkt nu naar de startlijn.
- 



### Start sprint: "Afschieten startpistool".

Bij het starten moet een voorwaartse beweging gemaakt worden met als eerste een grote pas. Neem hierbij je armen actief mee!

*LET OP!* Probeer de eerste 10 meter een opgaande beweging met de romp te maken, dus niet meteen recht omhoog staan bij de start. Zie de gehele startbeweging hieronder afgebeeld.



### Wedstrijdreglement voor pupillen

Bij de start van de looponderdelen is het toegestaan dat familieleden, begeleiders of trainers een pupil assisteren bij het aan- en uitkleden en het gereedmaken van de startblokken.

Pupillen zijn niet verplicht van startblokken gebruik te maken.

De starter kan een pupil na een valse start waarschuwen zonder hem hiervoor verder te bestraffen.

Als een pupil tijdens de 40m of 60m komt te vallen en er na oordeel van de scheidsrechter niet van opzet sprake is, mag hij de afstand overlopen, bij voorkeur in een andere serie.