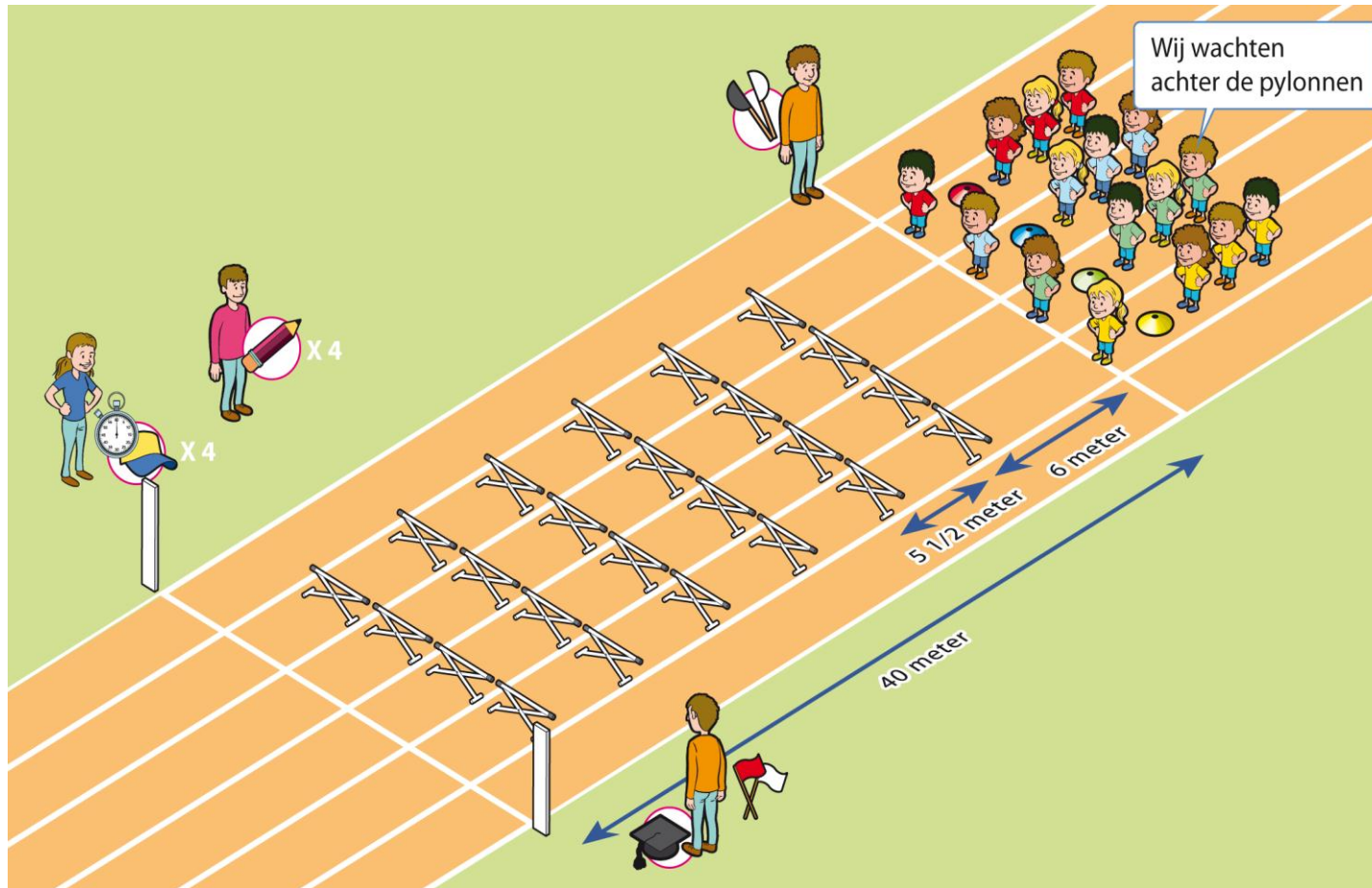


3b Hordelopen (40 m)

Lopen
Werpen
Springen

Hindernis
Estafette
Sprint
Duurloop

A-pupillen
B-pupillen
C-pupillen
Mini-pupillen



Taak atleet

Sprint zo snel mogelijk naar de finish

- maak een rijtje achter het hoedje welke overeenkomt met de teamkleur
- ga, op het commando van de starter, klaarstaan achter de startlijn
- sprint vanuit een staande start op het signaal zo hard mogelijk rechtdoor naar de finish over de 6 horden
- loop buitenom terug en sluit achteraan in de rij en loop eventueel nogmaals

Taak hoofdjurylid start

- roep de voorste pupillen vanachter het hoedje naar voren en controleer of deze achter de startlijn staat
- "op uw plaatsen", "klaar?"
- geef startsignaal met startklapper
- valse start? klap nogmaals met startklapper en start serie opnieuw

Taak hoofdjurylid aankomst

- communiceer met behulp van vlaggen met de starter
- stuur ass. juryleden aan: zorg ervoor dat ze op juiste momenten klaar zijn om te klokken en controleer of dit zorgvuldig gebeurt

Taak assistent jurylid

- ga aan de zijkant bij de finish staan
- klok met de stopwatch de tijd van de pupil:
 - druk op **START/STOP** op signaal startklapper
 - *druk op **START/STOP**, wanneer de loper met de borst over de finishlijn komt.*
- geef score door aan teambegeleider en druk op **RESET**

Taak teambegeleider

- stel de pupillen op achter het hoedje (met teamkleur)
- ga aan de zijkant bij de finish staan
- noteer de geklokte tijden op het scoreformulier (op honderdsten nauwkeurig aflezen)
- geef advies aan de pupil: nogmaals lopen of niet?

Materiaal

- 24 horden van ± 30 cm hoog
- 4 hoedjes: 1 blauwe, 1 groene, 1 gele en 1 rode
- 2 horde hoogtemeters (afhankelijk van type horde)
- 1 uitzetlint (geeft plaatsing horden aan)
- 1 startklapper
- ⇒ 4 stopwatches en 1 rode en 1 witte vlag
- ⇒ finishpalen of grote pylonnen