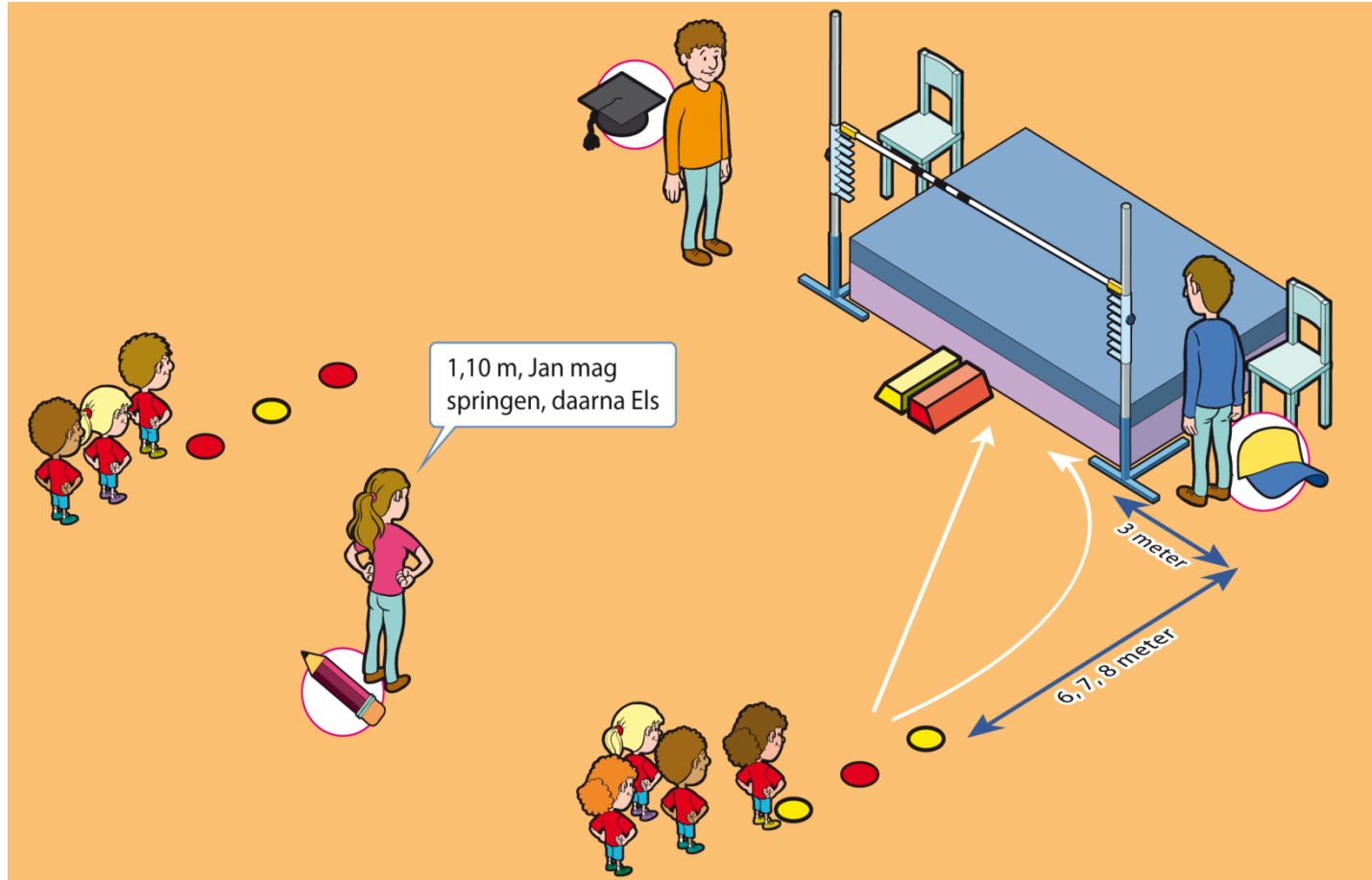


6a Hoogspringen

Lopen
Werpen
Springen

In de verte
In de hoogte
Met een stok
Meervoudig

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



Taak atleet

Spring vanuit een aanloop over de lat

- ga in het juiste rijtje achter het hoedje (links of rechts) staan
- de teambegeleider noemt naam en (individuele) hoogte waarop gesprongen gaat worden
- aanlopen vanaf een markeringsschijf naar keuze met schuinrechte of boogvorming curve op commando teambegeleider
- zet met één been voor het schuimblok af (verplicht)
- loop buitenom terug en sluit achteraan

Let op:

- iedereen blijft springen ongeacht aantal foutsprongen

Taak hoofdjurylid

- help met het verstellen van de lat (teambegeleider geeft hoogtes door)
- controleer of er juist wordt gemeten/genoteerd
- let op: hoogspringers springen in wisselpauze door
- coördineer het wisselen tussen de teams

Taak assistent jurylid

- help bij het verstellen van de lat: teambegeleider geeft de hoogte door

Taak teambegeleider

- stel de pupillen achter de juiste markeringsschijven op
- inventariseer het record van elke pupil en baseer hier de aanvangshoogte op (noteer deze)
- richtlijn: start ca. 10 cm onder record
- geef aan het hoofdjurylid en het assistent jurylid door op welke hoogte de lat voor iedere pupil moet liggen
- noteer het resultaat van elke poging op het scoreformulier (x = niet gehaald, o = wel gehaald)

Materiaal (t.b.v. 2 situaties)

- 4 schuimblokken (1 rode, 1 blauwe, 1 gele, 1 groene)
- 2 paar latverstellers op 4 vierkante palen (40x40 mm)
- 12 rubberen markeringsschijven (3 rode, 3 groene, 3 blauwe, 3 rode)
- ⇒ 2 hoogspringmatten, 4 staanders en 2 latten
- ⇒ evt. 4 stoelen