

Regels Hoogspringen

De atleet mag zelf een beginhoogte voor de lat kiezen, er zijn wel aanbevolen beginhoogtes.

Bij de afzet mag maar één voet gebruikt worden.

De atleet heeft recht op drie pogingen op elke hoogte. Als de atleet hier overheen gesprongen is, wordt de lat hoger geplaatst, net zolang tot de atleet 3 keer achter elkaar een foutsprong heeft gemaakt.

Een poging wordt als mislukt beschouwd als:

- a. de lat door toedoen van de deelnemer tijdens of na de sprong niet op de steunen blijft liggen;
- b. de deelnemer met enig deel van zijn lichaam de grond of de mat raakt voorbij het denkbeeldige vlak door de zijde van de staanders aan de kant van de aanloop, hetzij buiten de staanders, zonder eerst de lat te hebben gepasseerd. Als een deelnemer bij het springen met zijn voet de landingsmat aanraakt en hij heeft daarvan volgens de jury geen voordeel ondervonden, hoeft de sprong om deze reden niet als ongeldig te worden aangemerkt. Voor een goede toepassing van deze regel, moet er een witte lijn van 5 cm breed getrokken worden (kleefband of dergelijk materiaal) vanaf elke staander 3 meter in zijwaartse richting, waarbij de voorste rand van de lijn getrokken wordt parallel aan het vlak van de voorste rand van de staanders
- c. Indien de lat buiten toedoen van de deelnemer is verplaatst (bijv. door een windvlaag), nadat de deelnemer op een reglementaire wijze over de lat is gegaan zonder deze te raken, zal de poging als geslaagd worden beschouwd.
- d. Als een dergelijke verplaatsing gebeurt onder enige andere omstandigheid, zal een nieuwe poging worden toegekend.

De aanbevolen aanvangshoogten bij het hoogspringen voor pupillen zijn:

- ★ Meisjes Pupillen C – 55 cm
- ★ Meisjes Pupillen B – 60 cm
- ★ Meisjes Pupillen A - 70 cm
- ★ Jongens Pupillen C – 55 cm
- ★ Jongens Pupillen B – 60 cm
- ★ Jongens Pupillen A – 70 cm
- ★ Meisjes D: 90 cm
- ★ Jongens D: 100 cm
- ★ Meisjes C: 100 cm
- ★ Jongens C: 110 cm
- ★ Meisjes B: 110 cm
- ★ Jongens B: 120 cm
- ★ Meisjes A: 120 cm
- ★ Jongens A: 130 cm

De vervolghoogten worden behaald op een veelvoud van 5 cm.