

Wedstrijdbepalingen NK Indoor Senioren

Omnisport Apeldoorn, 28 februari & 1 maart 2026

Versie 05-11-2025

1. Programma en toelatingseisen

Zaterdag 28 februari

Mannen Richtprestaties		Aantal deelnemers	Onderdeel	Aantal deelnemers	Vrouwen Richtprestaties	
Indoor	Outdoor				Indoor	Outdoor
7.06	10.81 (100 m)	40/24/8	60 m series/halve finale/finale	40/24/8	7.90	12.15 (100 m)
49.71	48.39	24	400 m series	24	57.52	56.62
1:55.47	1:51.10	24	800 m series	24	2:13.56	2:11.35
4:05:01	3:49.53	27	1 500 m series	27	4:57.16	4:32.15
8:33,31	8:15.03	15	3 000 m finale	15	10:28.99	9:53.93
13.50 (limiet)		12	Hink-stap-springen finale	12	11.25 (limiet)	
-		-	Polstokhoogspringen finale	12	3.47	
14.60		12	Kogelstoten finale	12	13.97	

Zondag 1 maart

Mannen Richtprestaties		Aantal deelnemers	Onderdeel	Aantal deelnemers	Vrouwen Richtprestaties	
Indoor	Outdoor				Indoor	Outdoor
22.71	21.61	24/6	200 m series/finale	24/6	25.47	24.60
-	-	6	400 m finale	6	-	-
-	-	6	800 m finale	6	-	-
-	-	9 of 10	1500 m finale	9 of 10	-	-
8.59	15.20 (110 m h)	24/8	60 m horden series/finale	24/8	8.94	14.55 (100 m h)
1.97		12	Hoogspringen finale	12	1.71	
4.80		12	Polstokhoogspringen finale	-	-	
7.21		12	Verspringen finale	12	5.93	

Mixed team Richtprestaties	Aantal teams	Onderdeel
	12	4x400 m mixed series op tijd

2. Algemene bepalingen

- Deelname aan individuele Nederlandse kampioenschappen staat open voor leden van de Atletiekunie die voor inschrijving in het bezit zijn van **alle drie** de onderstaande punten:
 - Een geldige, door de Atletiekunie uitgegeven, **wedstrijdlicentie**;
 - De **Nederlandse** nationaliteit;
 - Certificaten** van de [E-learning Zilver en Brons](#) van de Dopingautoriteit.
- Deze certificaten hoeven niet opgestuurd te worden, maar moeten zijn behaald vóórdat ingeschreven wordt. Let op: Zorg dat de privacy op 'optimaal' staat en de

Atletiekunie als sportbond aangevinkt is. Alleen op die manier zijn de gegevens zichtbaar voor de Atletiekunie. Lees de [FAQ](#).

Module Zilver is niet beschikbaar in Engels, dan volstaat ook de 'I run clean' module van European Athletics. In dit geval is de atleet wel zelf verantwoordelijk voor het tijdig aanleveren van de juiste afgeronde module(s).

- b) Deelname is mogelijk vanaf de categorie U18 mannen/vrouwen (geboortjaar 2010 en eerder);
- c) Het voorlopige tijdschema wordt uiterlijk 14 december 2025 gepubliceerd op www.nkindoor.nl;
- d) Het definitieve tijdschema, de deelnemerslijsten en de aanvangs- en vervolghoogten voor (polsstok)hoogspringen worden uiterlijk 20 februari 2026 gepubliceerd op www.nkindoor.nl;
- e) Een onderdeel gaat door als er minimaal drie atleten aan de start van het onderdeel verschijnen.

3. Inschrijfbepalingen

- a) De inschrijving sluit op 15 februari 2026 23:59 uur;
- b) De atleet wordt uitgesloten van deelname indien vóór de uiterste inschrijfdatum het inschrijfgeld niet is voldaan, de E-learningmodules niet zijn afgerond of er niet met een geldige prestatie wordt ingeschreven;
- c) De prestatie waarmee wordt ingeschreven, moet zijn behaald op een officieel erkende wedstrijd in de periode 1 oktober 2024 t/m 15 februari 2026;
- d) Een prestatie met ontoelaatbaar windvoordeel ($> + 2.0$ m/s) of waarbij in geval van een outdoor prestatie windmeting ontbreekt, wordt niet geaccepteerd;
- e) Een prestatie t/m 800 m op basis van handtijden wordt niet geaccepteerd;
- f) De prestatie waarmee wordt ingeschreven, moet zijn behaald volgens de voor senioren geldende regelgeving met betrekking tot gewichten, hordehoogtes en afstanden. Voor de 1^e jaars senioren en jonger kan door de Technisch Gedelegeerden een uitzondering worden gemaakt;
- g) Een prestatie dient verifieerbaar te zijn via een online uitslag van de betreffende wedstrijd, de directe link naar de prestatie dient bij inschrijving te worden toegevoegd;
- h) Technische onderdelen**
Bij deze onderdelen moet worden ingeschreven met de beste indoor of outdoor prestatie binnen de kwalificatieperiode;
 - i) 60 m**
Bij dit onderdeel moet worden ingeschreven met de beste 60 m indoor of outdoor prestatie en/of de beste 100 m outdoor prestatie binnen de kwalificatieperiode
 - j) 60 m horden**
Bij dit onderdeel moet worden ingeschreven met de beste 60 m horden indoor of outdoor prestatie en/of de beste 100/110 m horden outdoor prestatie binnen de kwalificatieperiode;
 - k) 200 m, 400 m, 800 m, 1.500 m**
Bij deze onderdelen moet worden ingeschreven met de beste indoor en/of de beste outdoor prestatie op het betreffende onderdeel binnen de kwalificatieperiode;

l) 3.000 m

Bij dit onderdeel moet worden ingeschreven met de beste indoor en/of beste outdoor prestatie op een 3.000 m en/of 5.000 m op de baan binnen de kwalificatieperiode;

m) 4x400 m mixed

- i. Een team moet bestaan uit twee mannen en twee vrouwen. Bij inschrijving mogen maximaal 6 namen worden opgegeven.
- ii. Selectie vindt plaats op basis van de opgetelde beste 400m-prestaties van de snelste twee mannen en de snelste twee vrouwen uit het team. Hiervoor geldt de periode genoemd onder 3c.
- iii. De volgorde waarin moet worden gelopen is man-vrouw-man-vrouw.
- iv. De namen van de teamleden die van start gaan, alsmede de loopvolgorde moet uiterlijk 60 minuten voor de start van de eerste serie worden opgegeven bij het TIC.
- v. Alle teamleden moeten in hetzelfde tenue lopen.

n) Prestatieverbetering

- i. Een prestatieverbetering voor sluiting van de inschrijving kan worden doorgegeven per mail aan senioren@nkindoor.nl of kan door de atleet zelf toegevoegd worden in Seltec.
- ii. Een prestatieverbetering na de sluiting van de inschrijving kan tot uiterlijk 19.00 uur op de dag voorafgaand aan het onderdeel per mail worden doorgegeven aan senioren@nkindoor.nl. Dit verandert niet de status (toegelaten, reserve of afgewezen) van de atleet, maar kan van invloed zijn op de serie-indeling.

4. Plaatsing

- a) De atleten waarvan de inschrijving voldoet aan de inschrijfbepalingen en aan de gestelde richtprestatie, komen in aanmerking voor plaatsing;
- b) De plaatsing gaat volgens onderstaande methodiek:
 - i. Per onderdeel wordt aan de hand van de 'World Athletics scoring tables' een ranking opgesteld;
 - ii. Het hoogste puntenaantal van de indoor of outdoor prestatie wordt in deze ranking opgenomen;
 - iii. De beste atleten, conform het maximaal aantal deelnemers volgens het programma, worden geplaatst;
 - iv. De Technisch Gedelegeerden kunnen één of meerdere reserves aanwijzen.
- c) De Technisch Directeur van de Atletiekunie kan in bijzondere gevallen en na overleg met de Technische Gedelegeerde(n) atleten die niet aan de inschrijfbepalingen hebben voldaan toelaten.

5. Melden/afmelden en niet deelnemen

- a) De geplaatste atleet dient zich elke wedstrijddag te melden met een identiteitsbewijs, [KopieID-app](#) of een vergelijkbaar document waaruit de nationaliteit blijkt (géén rijbewijs) vóór de uiterste meldtijd van het betreffende onderdeel, zoals opgenomen in het informatiebulletin;
- b) Afmelden dient te gebeuren bij de wedstrijdsecretaris of het TIC vóór de uiterste meldtijd;
- c) Bij afmeldingen tot 19.00 uur op de dag voorafgaand aan de start van het onderdeel,

schuiven reserves door. Daarna worden alle overige reserves afgewezen;

- d) Indien de atleet zich niet tijdig afmeldt (dat wil zeggen vóór de uiterste meldtijd van het betreffende onderdeel), kan een administratieve boete van € 25 worden opgelegd.

6. Vervangende bepalingen

Het meest recente [wedstrijdreglement](#) van de Atletiekunie is van kracht. Vervangende bepalingen hierop zijn:

- a) Bij het hink-stap-springen worden uit veiligheidsoverweging de volgende balkafstanden gehanteerd:
 - i. Mannen: 11 m en 13 m;
 - ii. Vrouwen: 9 m en 11 m.
- b) Als 2 of meer atleten gelijk eindigen op de eerste plaats na toepassing van TR 26.8.1 en TR 26.8.2 van het Wedstrijdreglement, vindt er bij (polsstok)hoogspringen geen barrage plaats. De gelijke stand blijft gehandhaafd.

7. Samenstelling series en overgangsregels

- a) Bij de looponderdelen worden de serie-indelingen en waar van toepassing de baanindeling bepaald op basis van TR20.2, TR45 en de seizoensbeste prestatie (indoor, vanaf 1 oktober 2025).
- b) Overgangsregels 60 m en 60 m horden:
 - i. 2 series: de eerste 3 plus 2 tijdsnelsten gaan naar de finale;
 - ii. 3 series: de eerste 2 plus 2 tijdsnelsten gaan naar de finale;
 - iii. 4 series: de eerste 3 plus 4 tijdsnelsten gaan naar 2 halve finales, de eerste 4 uit elke halve finale gaan naar de finale;
 - iv. 5 series: de eerste 4 plus 4 tijdsnelsten gaan naar 3 halve finales, de eerste 2 uit elke halve finale plus 2 tijdsnelsten gaan naar de finale;
- c) Overgangsregels 200 m en, 400 m:

De 6 tijdsnelsten gaan naar de finale, ongeacht het aantal series.
- d) Overgangsregels 800 m:
 - i. 2 series: De nummers 1 en 2 per serie aangevuld met de 2 tijdsnelsten gaan naar de finale;
 - ii. 3 series: nummers 1 per serie aangevuld met de 3 tijdsnelsten gaan naar de finale;
 - iii. 4 series: nummers 1 per serie aangevuld met de 2 tijdsnelsten gaan naar de finale.
- e) Overgangsregels 1500 m:
 - i. 2 series: de eerste 5 per serie gaan naar de finale;
 - ii. 3 series: de eerste 3 per serie gaan naar de finale;

8. Vervanging

- a) Om lege banen in vervolgrondes zo veel mogelijk te beperken zullen bij looponderdelen die in banen starten en niet direct als finale worden verwerkt, zogenaamde "virtuele hot seats" worden toegepast.
- b) Wanneer een deelnemer die zich heeft geplaatst voor een halve finale of finale zich terugtrekt, zal diens plaats worden ingenomen door de volgende, hoogst gerangschikte deelnemer.

- c) Rangschikking voor de virtuele hot seat geschiedt op basis van de gelopen tijd in de voorgaande ronde ("tijdsnelsten") en kent een maximum van twee deelnemers. Bij gelijke tijden is TR21 van toepassing.
- d) De termijn waarbinnen vervangers kunnen worden aangewezen eindigt op het tijdstip callroom-in van de finale of van de eerste halve finaleserie van het betreffende onderdeel.
- e) Wanneer een vervanger afziet van deelname, zal TR4.4 niet worden toegepast. Zo mogelijk zal de volgende deelnemer uit de rangschikking worden aangewezen.