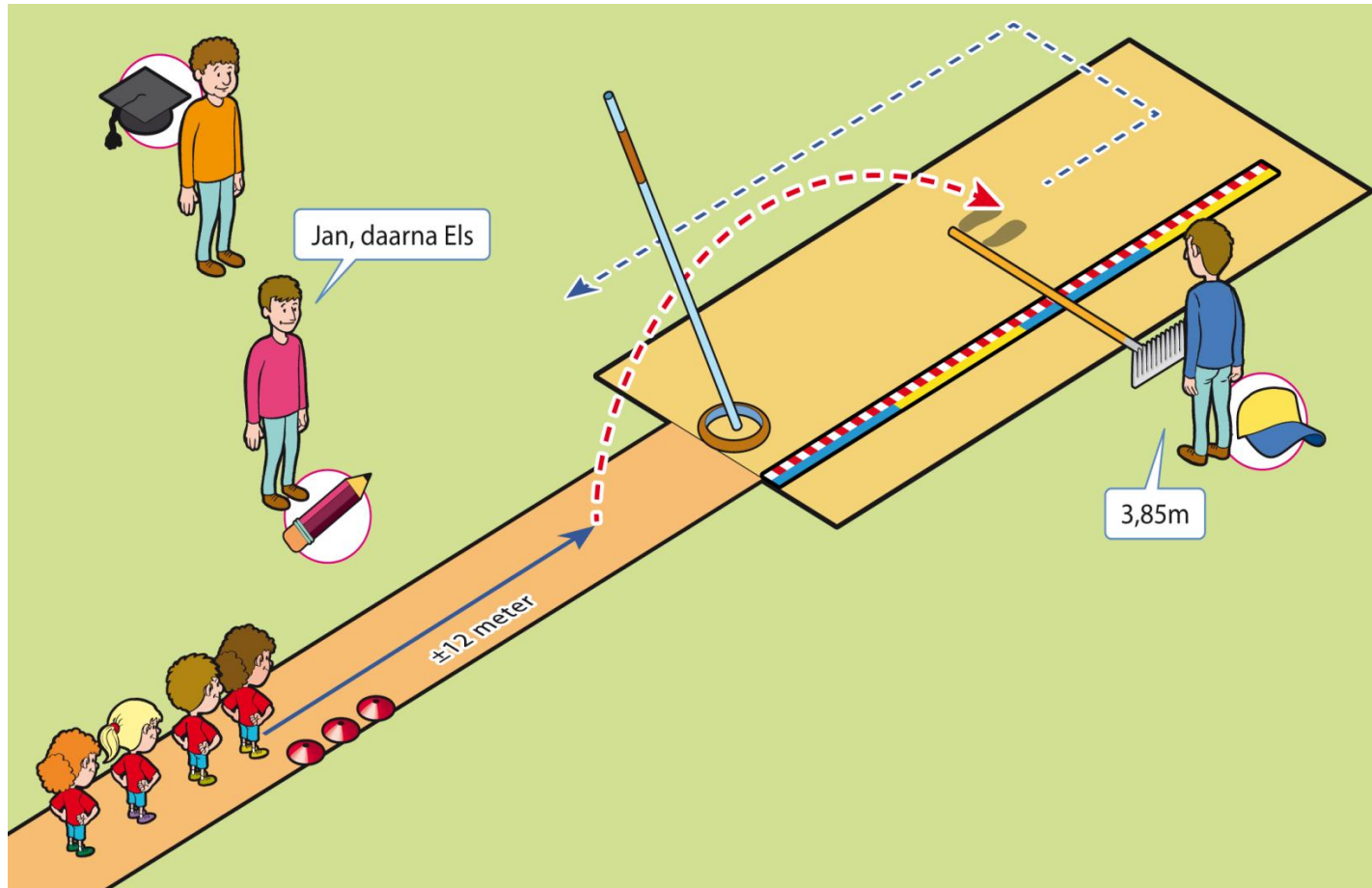


11 Polsstokverspringen

Lopen
Werpen
Springen

In de verte
In de hoogte
Met een stok
Meervoudig

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



Taak atleet

Spring zo ver mogelijk in de zandbak met behulp van de stok

- maak een rijtje achter het achterste hoedje
- pak de stok op de juiste hoogte vast
- loop aan op commando teambegeleider
- plaats de stok in de band (veiligheidsregel) en spring de zandbak in
- tip: ga langs de stok aan de kant van je bovenste hand
- blijf de stok met twee handen vasthouden (vanwege veiligheid)
- loop na landing buitenom terug

Taak hoofdjurylid

- geef indien nodig aanvullende instructie zodat iedereen doet wat van hem wordt verwacht
- zie er op toe dat er voldoende wordt geharkt
- controleer of er juist wordt gemeten/genoteerd

Taak assistent jurylid

- bepaal afdruk in het zand het meest dichtbij de band
- leg op deze hoogte de hark haaks op de meetlat
- geef de afstand door aan de teambegeleider op 5 cm nauwkeurig
- hark de bak egaal

Taak teambegeleider

- stel de pupillen op achter het hoedje (met teamkleur)
- geef aan wanneer de volgende pupil aan de beurt is
- controleer of sprong geldig is
- noteer de afstand op 5 cm nauwkeurig

Materiaal (t.b.v. 4 situaties)

- 4 - liefst 8 - polsstokken (lengte 250 cm, met tape t.b.v. grip)
- 4 BMX 20" fietsbanden
- 12 hoedjes
- 4 meetlatten (gespiegeld)
- 12 hoedjes (t.b.v. aanloop)
- ⇒ 4 harken
- ⇒ 1 schop en 1 bezem