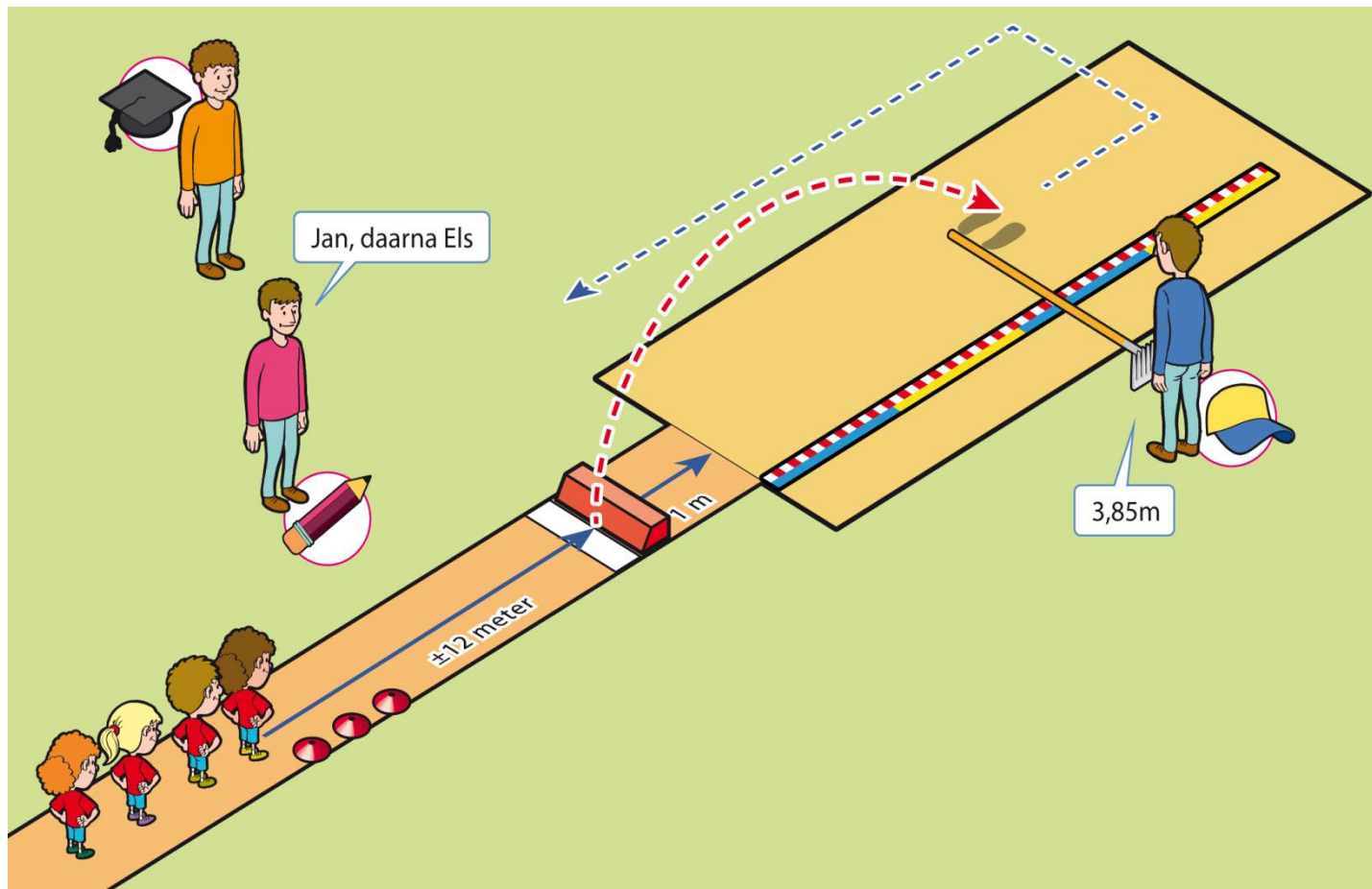


7a Verspringen

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

- maak een rijtje achter het achterste hoedje
- loop aan op het commando van de begeleider
- zet af vóór het schuimblok (wanneer er duidelijk op het schuimblok wordt afgezet is de sprong ongeldig)
- loop na de landing terug en sluit achter aan in de rij

Taak hoofdjurylid

- geef, indien nodig, aanvullende instructie, zodat iedereen doet wat van hem of haar wordt verwacht
- zie er op toe dat er voldoende wordt geharkt
- controleer of er juist wordt gemeten/genoteerd
- controleer of sprongen geldig zijn
- controleer of het schuimblok op de juiste plaats ligt en blijft liggen

Taak assistent jurylid

- bepaal de meest dichtbij het schuimblok gelegen afdruk in het zand
- leg op deze hoogte de hark haaks op de meetlat
- bepaal de afstand, op 5 cm. nauwkeurig en geef deze door aan de teambegeleider
- 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 meetlatten (gespiegeld)
- 4 schuimblokken (1 rode, 1 blauwe, 1 gele, 1 groene)
- 12 hoedjes (3 gele, 3 groene, 3 blauwe, 3 rode)
- ↳ 4 harken
- ↳ 1 schop
- ↳ 2 bezems