



**FRAME
RUNNING**

Deelname door Frame Running atleten aan clubkampioenschappen en andere baanwedstrijden

Frame Running atleten doen natuurlijk mee met de clubkampioenschappen bij hun eigen club! Dit is de gelegenheid om Frame Running atleten en reguliere atleten samen te laten optrekken.

Naast wedstrijden over verschillende afstanden, kunnen zij ook meedoen met werponderdelen. De regels kun je zoveel mogelijk gelijkstellen aan de 'reguliere' regels. Een aparte startgroep voor de Frame Running atleten is meestal aan te bevelen. Hieronder staan aanbevelingen voor de verschillende onderdelen.

Looponderdelen

- Bij de start: het voorwiel van het running frame mag tegen de startlijn aan staan, hij mag de lijn niet raken. Automatisch is daardoor de rest van het running frame en de atleet achter de lijn. De atleet mag zelf kiezen of hij een startblok wil gebruiken.
- Bij de finish: de atleet is gefinisht als de naaf van het voorste wiel over de finishlijn is.

Let op: sommige Frame Running atleten zijn erg gevoelig voor het geluid van het startschot. Daar zou je rekening mee kunnen houden door te kiezen voor een elektronisch startpistool of een handmatige startklapper.

Sprintonderdelen

Voor sprintonderdelen is het aan te bevelen om tussen de Frame Running atleten steeds 1 baan leeg te laten.

Bij langere afstanden is het niet altijd nodig om banen leeg te laten; maak dan een inschatting van de verschillende snelheden. Atleten met gelijke snelheid liever niet direct naast elkaar laten starten.

Werponderdelen

Atleten kunnen in hun running frame meedoen aan werponderdelen.

De atleten moeten dan met hun voeten achter de lijn blijven. Automatisch staat dan het voorwiel van het running frame over de lijn. De atleet mag zelf bepalen of het running frame recht of gedraaid staat. De geworpen afstand wordt gemeten vanaf de lijn ('reguliere' meting).

Atleten die stabiel kunnen staan, mogen natuurlijk ook zonder running frame meedoen aan de werponderdelen.

Overig

Per club kun je wellicht nog een onderdeel invoegen, waaraan de reguliere atleten en Frame Running atleten samen kunnen meedoen, bijv. een estafette of een gezamenlijke warming-up.

Voor de officiële wedstrijden is een uitgebreid reglement van CPISRA beschikbaar, dat leest u hier: [cpisra_racerunning_rules_and_regulations_2015.pdf \(framerunning.nl\)](https://www.framerunning.nl/cpisra_racerunning_rules_and_regulations_2015.pdf)