

Wedstrijdbepalingen NK 10.000m Senioren

Gouden Spike, Leiden, 13 juni 2026

Versie 26-03-2026

1. Programma en aantal deelnemers

Zaterdag 13 juni

Mannen Richtprestaties	Aantal deelnemers	Onderdeel	Aantal deelnemers	Vrouwen Richtprestaties
31:00,00 min	15	10.000 m finale	15	36:30,00 min

2. Algemene bepalingen

- a) 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:
 - i. Een geldige, door de Atletiekunie uitgegeven, **wedstrijdlicentie**;
 - ii. De **Nederlandse** nationaliteit;
 - iii. **Certificaten** van de [E-learning Zilver en Brons](#) van de Dopingautoriteit.
Deze certificaten hoeven niet opgestuurd te worden, maar moeten zijn behaald vóórdát 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 mannen/vrouwen U18;
- c) De NK 10.000 m maakt onderdeel uit van het programma van de Gouden Spike. Het is daarmee een open wedstrijd waar buitenlandse atleten aan kunnen deelnemen;
- d) Het voorlopige tijdschema wordt uiterlijk 10 juni 2026 gepubliceerd op de [NK 10.000m toernooipagina](#);
- e) Het definitieve tijdschema, de deelnemerslijsten en de aanvangs- en vervolghoogten voor (polsstok)hoogspringen worden uiterlijk 31 mei 2026 gepubliceerd op de [NK 10.000m toernooipagina](#);
- f) De NK 10.000 m gaat door als er minimaal drie atleten aan de start verschijnen die voldoen aan de algemene bepalingen en de inschrijfbepalingen.

3. Inschrijfbepalingen

- a) De inschrijving sluit op 7 juni 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 maart 2025 t/m 7 juni 2026;
- d) Er kan worden ingeschreven met prestatie op zowel een baan- als bij een

wegwedstrijd. De prestaties moeten zijn geleverd op een 5 of 10 km voor de weg, of een 5.000 m of 10.000 m op de baan;

- e) Bij een inschrijving met een prestatie die bij een wegwedstrijd is geleverd, dient deze te zijn geleverd op een door de Atletiekunie gecertificeerd parcours. Het overzicht van gecertificeerde parcoursen is [hier](#) te vinden. Prestaties op wegwedstrijden in het buitenland moeten zijn geleverd op een WA certified road event, parcoursen zijn [hier](#) te vinden;
- f) 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;
- g) Alle prestaties worden omgerekend naar punten aan de hand van de 'WA scoring tables';
- h) Indien een atleet inschrijft met een baan- en wegprestatie, wordt het hoogste puntenaantal van de baan of wegprestatie opgenomen in een ranking.

4. Plaatsing

- a) De beste 15 atleten van de ranking die de richtprestatie hebben behaald en waarvan de inschrijving voldoet aan de inschrijfbepalingen, worden geplaatst en gepubliceerd op de inschrijfpagina van de wedstrijd;
- b) De Technisch Gedelegeerde van de Atletiekunie kan in bijzondere gevallen van het genoemde aantal bij punt a. afwijken, afhankelijk van het totaal inschrijvingen.
- c) De Technisch Directeur van de Atletiekunie kan in bijzondere gevallen en na overleg met de Technische Gedelegeerde(n) twee atleten toelaten die niet aan de inschrijfbepalingen hebben voldaan. Hiervoor geldt als uitgangspunt dat er een gerede kans moet zijn op het behalen van een kwalificatie-eis voor een internationaal toernooi;

5. Melden/afmelden en niet deelnemen

- a) De geplaatste atleet dient zich op de eerste wedstrijddag vóór de uiterste meldtijd 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 eerste 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.