

Bijlage A: Leeftijdscategorie-indeling evenementen 2017

	Aspiranten			Jeugd	Junioren	<23 of Neo-senioren	Senioren
Categorie	H0/D0	H8/D8	H10/D10	H12/D12*	H16/D16*	H20/D20	H24/D24
Leeftijd	t/m 7 jaar	8 t/m 9 jr.	10 t/m 11 jr.	12 t/m 15 jr.	16 t/m 19 jr.	20 t/m 23 jr.	24 t/m 39 jr.
Geboortejaar	>2010	2008-2009	2006-2007	2002-2005	1998-2001	1994-1997	1978-1993
	Masters						
Categorie	H40/D40*	H45/D45*	H50/D50*	H55/D55*	H60/D60*	H65/D65*	H70/D70*
Leeftijd	40 t/m 44	45 t/m 49 jr.	50 t/m 54 jr.	55 t/m 59 jr.	60 t/m 64 jr.	65 t/m 69 jr.	70 t/m 74 jr.
Geboortejaar	1973-1977	1968-1972	1963-1967	1958-1962	1953-1957	1948-1952	1943-1947

* = alleen bij NK verplicht

Categorie Overall: geen leeftijdscriterium.

Een atleet valt binnen een bepaalde leeftijdscategorie in het jaar dat hij/zij de betreffende leeftijd bereikt. Het **geboortejaar** en dus niet de geboortedatum is hierbij bepalend.

Bijlage A-1: Advies met betrekking tot leeftijden en maximale afstanden

Leeftijd	Zwemmen	Fietsen	Lopen	Lopen (run bike run)*	Schaatsen
t/m 7 jaar	100 meter	4 km	1 km	2 km	1 km
8 en 9 jaar	200 meter	6 km	1,5 km	3 km	1,5 km
10 en 11 jaar	250 meter	8 km	2 km	4 km	2,5 km
12 en 13 jaar	400 meter	10 km	2,5 km	5 km	5 km
14 en 15 jaar**	750 meter	25 km	5 km	7,5 km	10 km
16 en 17 jaar	1000 meter	40 km	10 km	10 km	20 km
18 en 19 jaar**	Alle afstanden				
20 jaar en ouder	Alle afstanden				

* Aantal kilometers van twee runs bij elkaar opgeteld.

** 14+ en 18+ is geen aparte leeftijdscategorie. (14+ valt onder 12+ en 18+ valt onder 16+)

Bovenstaande maximum afstanden per leeftijd zijn adviesafstanden.

De volgende minimum leeftijden met betrekking tot afstanden zijn regels – dus hiervan kan niet worden afgeweken – en dit geldt ook voor duo's/trio's:

- Kwart & olympische afstand triathlon en korte afstand run bike run: 16 jaar.
- Midden & lange afstand run bike run: 18 jaar.
- Midden & lange afstand triathlon: 18 jaar.