

## **Het 25 kg zware gewicht over de lat gooien**

Dit is het meest spectaculaire nummer van de Highland Games en in de regel het voorlaatste onderdeel van in totaal 5 disciplines.

Het is niet niks om 25 kg op te tillen, maar om het ook nog over een lat te gooien is een extra kunststuk.

De atleet gaat ongeveer onder de lat staan. Tilt het 25 kg zware gewicht met één hand op en zwaait een aantal keren van voor naar achteren. De ene atleet doet dat eerst naast het lichaam en de laatste keer er onder en zwiept het gewicht via een opwaartse beweging van de gestrekte werparm naar boven met het doel het gewicht over de balk te gooien. Het moet uit een stilstaande positie gedaan worden en het gewicht moet de lat aan de bovenkant passeren.

Krijgt hij (er zijn ook dames die aan HG doen!) dat niet voor elkaar, dan mag hij een tweede en soms een derde poging wagen. Die 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> poging gaan in principe over de nog niet gehaalde hoogte. De atleten mogen zelf bepalen wanneer zij gooien, op welke hoogte ze willen instappen, maar alleen het resultaat van de laatst gehaalde hoogte komt op de scoringslijst te staan.

In de Nederlands/Belgische wedstrijden beginnen we met een hoogte van 3.00m en de lat gaat aanvankelijk met 50cm omhoog. Naarmate de hoogte toeneemt, gaan we minder spectaculair omhoog en tenslotte gaat de jury over op een verhoging van 10 cm. Van de gehaalde 4.40m wordt het 4,50m en zo gaat dat door tot 5m en als het moet nog hoger.

Hoogtes van 4,50 worden door veel Nederlandse en Belgische atleten al royaal gehaald.

Het wereldrecord, dat is wel interessant staat momenteel op naam van de Nederlandse ster Wout Zijlstra, met liefst 5,70m!!!, een ongekende hoogte.