

# Nederlandse Highland Games

De officiële spelregels voor:

## **Weight over the bar – Het Gewicht Hoogwerpen**

Standaard gewichten (56 lbs) 25,4 kg

Het gewicht is in principe een maatgewicht van 25,4 kg met een handvat en dat is ideaal voor het Hoogwerpen.

De deelnemer gooit met één hand (zelf te kiezen welke) uit een stilstaande positie met als doel het gewicht over de lat te gooien.

Iedere deelnemer krijgt drie pogingen voor elke hoogte. Haalt hij de aangevallen hoogte binnen drie of minder pogingen, mag de deelnemer doorgaan naar de zelf te kiezen volgende hoogte (scheidsrechter bepaalt vooraf welke hoogten reeks gevolgd wordt).

Heeft men de drie pogingen voor een nog niet gehaalde hoogte, nog niet verbruikt, mag men de resterende poging(en) voor een volgende (zelf te kiezen) hoogte uit de vastgestelde reeks gebruiken.

Slaagt men dan ook niet, valt men in resultaat terug naar de laatst gehaalde poging.

Records (nationaal of internationaal – voor ons Nederlanders is dat voor beide momenteel 5,70m) kunnen alleen met het officiële gewicht en 25,4 kg erkend worden.

Sneek, 27 maart 2006

Vertaald uit de spelregels van het Scottish Games Association Year book