



## Sportbeschrijving

# SPORT BOULES

### Introductie

Sport Boules is in Nederland een jonge sport die volgens oude spelregels hardlopen en de boulesport combineert. Het is vooral interessant voor mensen die met hardlopen hun conditie en coördinatie willen verbeteren maar daar graag een spelelement in hebben.

Sport Boules is een multidisciplinaire sport, waarbij spelers zich op een onderdeel kunnen specialiseren of ploegen zich op de meerkamp richten. Gezamenlijke kenmerken van de disciplines zijn het lopend werpen (onderhands werpen) van de boules om vanaf een lijn een doel volgens de regels te raken. Hiervoor zijn goede coördinatie en concentratie nodig. Bij een aantal disciplines is ook het gericht plaatsnemen (rollen) van de boule en bijbehorende strategische keuzes belangrijke factoren. Bij enkele andere onderdelen is hardloopconditie een veel meer bepalende factor, waarbij herstelvermogen centraal staat. Sport Boules wordt als topsport en als recreatiesport beoefend. In Nederland ligt het accent op de conditionele onderdelen in samenwerking met atletiek.



Sport Boules wordt gespeeld op een stroeve, markeerbare, vlakke niet stuitende ondergrond met een lengte van 27,5 meter en een breedte van 2,5 tot 4 meter. De belangrijkste attributen zijn 4 boules die in grootte en gewicht persoonlijk gekozen zijn binnen internationaal vastgestelde grenzen. Andere hulpmiddelen hebben de functie om aan te tekenen of af te tekenen op de grond. Voor de conditionele onderdelen zijn matten met specifieke maten vastgesteld.

Sport Boules is van oudsher een Mediterrane sport die in ca. 45 landen door naar schatting 500.000 leden wordt beoefend. Sport Boules is internationaal voor deze landen georganiseerd in de Fédération International de Boules (FIB) in Nederland geïntroduceerd en wordt in Nederland vertegenwoordigd door de Federatie Sport Boules Nederland (FSBN). De FSBN ontwikkelt haar activiteiten vanuit Alkmaar.



## Algemeen

Sport Boules is een actieve sport die gespeeld wordt op recreatief niveau en als wedstrijd-/topsport. Sport Boules bestaat uit meerdere disciplines, afzonderlijk of als meerkamp te beoefenen:

§ Traditionel

het oorspronkelijke Boule Lyonnaise dat wordt gespeeld in ploegen van 1, 2, 3 of 4 spelers (simple, doublet, triplet en quadret). De basis is het originele jeu de boules spel dat concentratie, coördinatie en een sterk strategisch inzicht vraagt.

§ enkele meer technische onderdelen vragen hoge richtvaardigheid, sterke concentratie en het vermogen om in een zeer beperkte tijd te pieken

Combiné

een puur vaardigheidsonderdeel dat rollen en werpen met 1 of 2 personen per ploeg combineert

Tir de précision of Precisieworp

een pure vaardigheidsvorm voor alleen werpen

§ de moderne hardloopvormen stellen hoge eisen aan herstelvermogen, dynamische coördinatie en ondersteunend ploegenwerk. Deze onderdelen worden aan andere conditiesporten aangeboden als een intensieve trainingsvorm om herstelvermogen en loopcoördinatie te verbeteren.

Tir progressif

een combinatie van harde conditionele inzet en vaardigheid met werpen waarbij één speler 5 minuten krijgt om zoveel mogelijk keer te raken.

Relais en Double

dezelfde vorm maar nu voor 2 personen per ploeg

Zomerbiatlon

een combinatie van de Tir Progressif - techniek en afstand lopen, individueel uit te voeren of in estafette in een ploeg van 3 personen

### Accommodatie en attributen

Sport Boules wordt gespeeld op een stroeve vlakke niet stuitende ondergrond met niet stuitende boules. In combinatie met de eeuwenoude regels wordt het resultaat nauwelijks door geluk maar in hoge mate door vaardigheden bepaald.

### Belang

Sport Boules wordt gebruikt voor training van herstel vermogen en wordt daarnaast aanbevolen als volledige oefening voor de ontwikkeling van de souplesse en kracht van de borst, de benen en van de rug.

Sport Boules traint de hand - oog coördinatie tijdens hardlopen

Sport Boules blijkt prima inpasbaar in schoolprogramma's.

Sport Boules wordt ook aangeboden als gehandicaptensport



## Het veld, het materiaal

### Het speelveld

De ondergrond is vlak om geluksfactoren zoveel mogelijk uit te sluiten.

De ondergrond is sterk om niet door de hard neerkomende metalen boule stuk te gaan.

De ondergrond is hard om het anti-stuiter effect van de boules uit te laten komen.

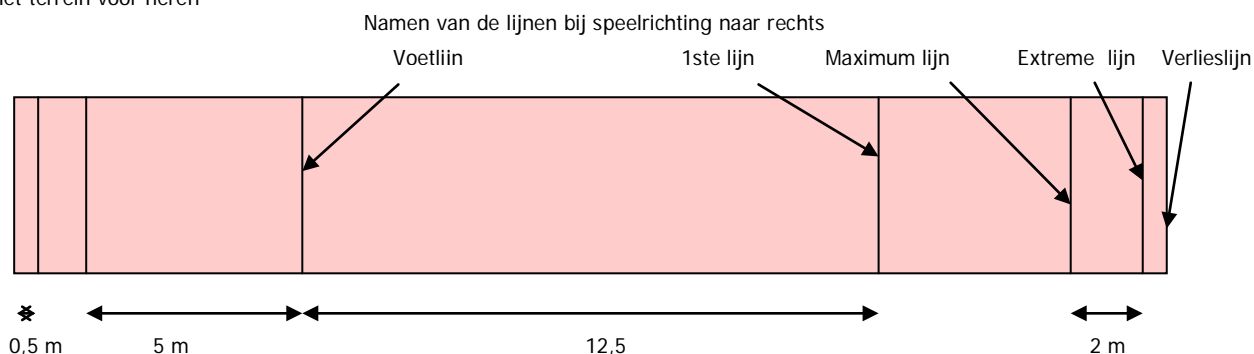
De ondergrond is gelijkmatig stroef om de snelheid van de gerolde boule op beheerste wijze te kunnen laten afnemen.

Voor overdekte banen is beton of asfalt met hierop een dus laagje leemachtig zand gebruikelijk. Dit laatste om de baan markeerbaar te maken.

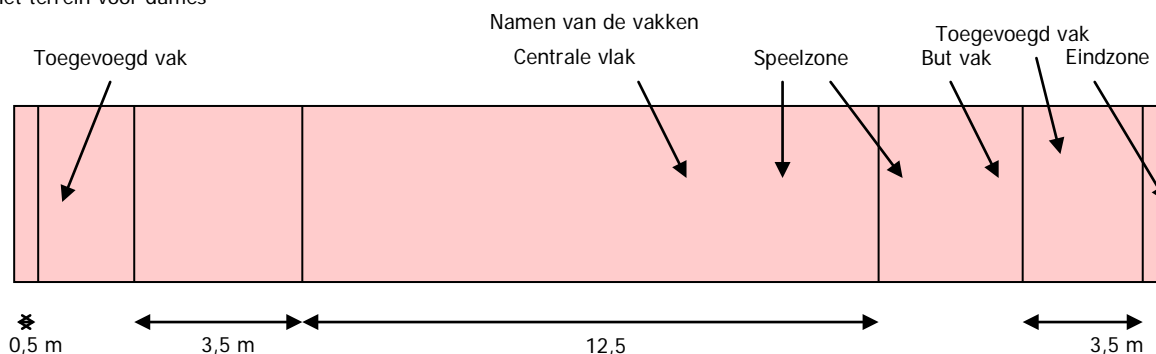
Buiterterreinen hebben een waterdoorlatende ondergrond of liggen op afschot. Veel gebruikt zijn zeezand met harde tussenlaag en een fijn gravelachtige toplaag.

Het speelveld is minimaal 2,5 en maximaal 4 meter breed. De lengte is afhankelijk van de categorie spelers. De lengte voor heren is 27,5 meter lang. Voor kinderen onder de 14 jaar 26,5 m. Om en om wordt de wedstrijd vanuit beide zijden gespeeld.

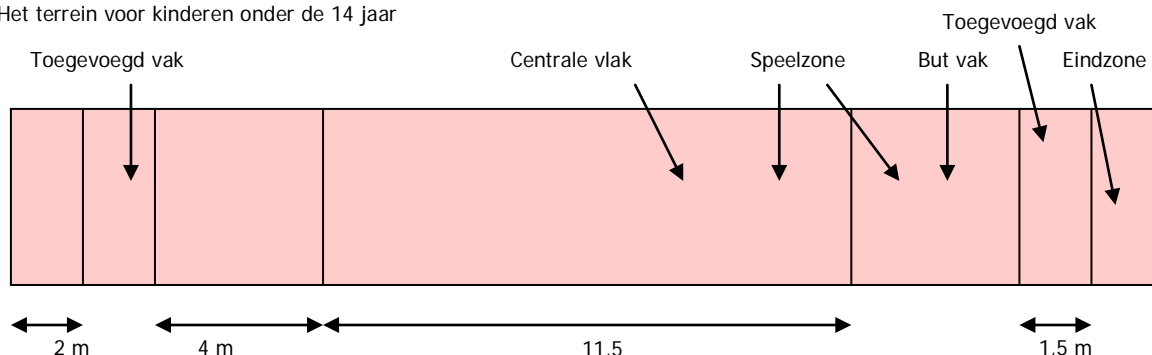
Het terrein voor heren



Het terrein voor dames



Het terrein voor kinderen onder de 14 jaar





### De hardloopbaan voor de biatlon

De hardloopbaan die benodigd is bij de biatlon is nog niet formeel kwalitatief gedefinieerd. Het heeft de voorkeur gebruik te maken van een atletiekbaan.

### De meetstok

Het veld wordt uitsluitend uitgezet met een goedgekeurd meetstokje. Dit meetstokje, cinquante of baguette genoemd, is van punt tot punt 50 cm lang <sup>1</sup>.



De cinquante wordt bij het traditionel en de combiné in de volgende situaties gebruikt

§ om de ligging van het but en van elke boule in het speelveld in de verplichte of geaccepteerde situatie van stilstand van alle boules te markeren. Markeren is het trekken van twee haaks op elkaar staande strepen vanuit het hart van het but of de boule. De strepen staan parallel aan een van de kaderlijnen.

§ om een boog te trekken van 50 cm vóór de boule of het but waarop met werpen gemikt wordt (het aangekondigde doel) en de objecten die deels of geheel binnen 50 cm achter het aangekondigde doel liggen <sup>2</sup>.

§ Om afstanden te meten.

§ om de lijnen van het speelveld te herstellen <sup>3</sup>.

Het is gebruikelijk en verstandig om voor aanvang van de wedstrijd de verschillende lijnen die het veld vormen met het stokje opnieuw te trekken. Het is de verantwoordelijkheid van de spelende partij of wanneer nodig, lijnen te herstellen. Hoe de lijn ook loopt, altijd geldt dat de lijn bepalend is. Als deze onzichtbaar is, wordt vanaf de dichtst bij gelegen uiteinden van de zichtbare lijn een rechte lijn getrokken. Bij blijvende onduidelijkheid beslist de scheidsrechter in het nadeel van de spelende partij.



### De Boules

De boules zijn van metaal en hebben een diameter van 90 tot 110mm en gewicht dat ligt tussen 900 en 1200 gr. De boules zijn hol van binnen en eventueel gevuld met anti-stuitermateriaal. Anti-stuitermateriaal bestaat uit stukjes rubber met specifieke vormgeving.



De boules liggen bij aanvang van een speelbeurt bij het traditionel en bij de technische disciplines altijd duidelijk zichtbaar verzameld klaar aan de kant vanwaar gespeeld wordt. Dit is ten behoeve van de tegenstanders en ten behoeve van het publiek.

Boules die bij het traditionel reglementair de buitenlijn van het speelveld overschreden hebben, worden uit het spel gehaald. Deze worden zichtbaar verzameld gelegd aan de andere kant van waar gespeeld wordt. Dit geldt ook voor alle gespeelde boules van de Combiné.





### **Overige attributen**

Bij verschillende onderdelen worden de volgende aanvullende attributen gebruikt:

- But: een houten bol met doorsnede van 35-37 mm. De but moet egaal van kleur zijn, glad van oppervlak, in elke positie even zwaar aan weerszijde en vrij van metalen. De but is bij voorkeur wit maar mag ook een andere kleur hebben mits de tegenstander hier geen bezwaar tegen heeft.  
Alleen bij de Tir de Précision zijn de kleuren van de but strikt voorgeschreven. Het witte but is hier het but dat geraakt moet worden. Het rode but is het but dat niet geraakt mag worden, noch door de geworpen boule noch door het wegspringende doel.
- Doelboule: een synthetische witte bol met doorsnede van 100mm, die indien reglementair geraakt, punten oplevert
- Rode boule: een synthetische rode boule met doorsnede van 100mm, die uitsluitend bij de Tir de Précision gebruikt wordt en welke niet geraakt mag worden bij de worp door de geworpen boule noch door het wegspringende doel.
- Porte-Boule: een standaard voor uitsluitend de Tir Progressif, de Relais en de Biatlon. De boule moet op enige plek minstens 60 cm van de grond verwijderd zijn en op enige plek maximaal 100 cm van de grond verwijderd



## **Voordelen**

Sport Boules heeft veel kwaliteiten:

- *Het spelelement.*

De variatie spreekt jongeren aan en maakt het aantrekkelijk voor buurtspel.

- *Conditie.*

Conditionele onderdelen hebben een groot positief effect op tempoduurheid en herstelvermogen. Sport Boules kan daardoor op dit vlak ondersteunend zijn voor andere sporten zoals: voetbal, hockey, korfbal, basketbal en natuurlijk atletiek.

- *Coördinatie.*

Sport Boules stelt eisen aan goede loopstijl, met als resultaat een goede bewegingstechniek. Goede coördinatie is preventief tegen blessures.

- *Concentratie.*

Sport Boules vereist continue concentratie: voor de juiste (oog-hand) coördinatie en voor het continue bewaken van voldoende conditioneel herstel.

- *Strategie.*

Het traditionel vindt zijn vermaak onder meer door de strategische uitdaging.

- *Teamkarakter.*

Teamsport vereist van elke speler samenwerking. Het team voorziet de actieve speler bij de conditionele onderdelen continue van materiaal, optimale omstandigheden en bij het traditionel van strategische samenspraak.

- *Discipline.*

Deze sport dwingt tot discipline. Dit is een eis van de internationale sportbonden en wordt ook door de huidige bond vereist.

- *Competitief.*

Sport Boules is sterk competitief vanuit de sportvorm en de goed geformaliseerde internationale wereldstrijdorganisatie (europese en wereldkampioenschappen in verschillende categoriën en leeftijdsklassen; uitdrukkelijke nominatie voor Tir Progressif tot olympische demonstratiesport) Dit maakt Sport Boules voor alle doelgroepen interessant.



## **Doelgroepen**

Sport Boules heeft zoveel kwaliteiten dat het voor alle doelgroepen aantrekkelijk is.

Vanaf 6 jaar kan deze sport beoefend worden.

De bond beperkt zich in haar jonge ontwikkeling in eerste instantie tot de conditionele onderdelen. De meest geschikte doelgroepen daarbij zijn:

- de mensen uit de atletiek.
- de jeugd (via scholen, de buurt en andere sporten)
- oudere sportieve mensen

In tweede instantie wordt ook de minder conditionele onderdelen aangeboden die over het algemeen meer geschikt zijn voor ouderen. Deze blijken ook aantrekkelijker te zijn voor meer op familiesfeer gerichte mensen en op mensen die hardloopconditie minder aanspreekt.



## **Sport Boules, de school en de naschoolse opvang**

Sport-Boules is in de eerste plaats een internationaal erkende sport. In de verschillende landen waar deze sport een belangrijke plaats in de samenleving inneemt is ook gebleken dat Sport-Boules door scholen gewaardeerd wordt.

Sportleraren vinden de combinatie van conditionele coördinatie en samenwerkingselementen met de spanning van het spelelement erg geschikt. Leerlingen ervaren de spanning van een bolspel als natuurlijk en hebben vaak geen notie van het conditionele element wat ze dan ook pas achteraf met voldoening bemerken.

Voor scholen en naschoolse opvang zijn lesprogramma's beschikbaar die op didactische wijze de vaardigheid van de sport aanleren. Met name komt de mogelijkheid om variaties aan te brengen in het aanbod voor de leerlingen hier in terug.

Lesprogramma's zijn er voor de lagere school en voor de eerste fase van de middelbare school. Voor de tweede fase van het middelbaar onderwijs zijn modules in ontwikkeling.

De benodigde attributen zijn gering. Met 12 boules een paar pionnen een hoogtestok, drie gravelterrein van 26 meter bij 3 meter (met 2 meter veiligheidsruimte) en een paar stootbalken kunnen 4 keer 4 leerlingen al veel varianten tegelijkertijd spelen.

De F.S.B.N. streeft ernaar om voor leerlingen in samenwerking met scholen een aanbod te creëren in clubverband om hen te bekwamen tot het niveau van internationale topsport.

## **Sport Boules en de atletiek**

In de Nederlandse atletiek wordt het Sport Boules onderdeel "de biatlon" als speelse trainingvorm aangeboden bij de atletiek.

De interesse vanuit de atletiek blijkt al jaren uit de jaarlijkse uitnodiging van de KNAU aan Sport Boules om zich te presenteren de Jeugatletiekdag. Daarnaast ervaren lopers van de atletiekvereniging Hylas uit Alkmaar een sterke verbetering van hun herstelvermogen en kunnen zij een hogere snelheid aanhouden tijdens hun trainingen en wedstrijden.



## **Wedstrijdreglement algemeen**

De algemene wedstrijdregels zijn ondermeer afkomstig van verschillende plaatsen uit het Règlement Technique International (RTI). Belangrijke items zijn:

De hulp of beslissing van de scheidsrechter kan altijd ingeroepen worden en hij heeft altijd gelijk.

Tijdens een door de F.S.B.N. vastgestelde competitie of toernooi mogen gekozen teams niet meer gewijzigd worden zonder toestemming van de F.S.B.N.

Als het veld betreden is, betekent het uittreden, dat de boule gespeeld is.

Bij het plaatsen (rollen) mag, nadat de boule gepakt is en het speelvak (butvak en toegevoegd vak) betreed is, de grond buiten dit speelvak en de buitenlijnen niet meer met het lichaam worden aangeraak tot dat de boule losgelaten is.

Bij het werpen mag de voetlijn niet met de laatste voet overschreden worden tot dat de boule losgelaten is.

Bij overtreding wordt de worp of rol onreglementair verklaard.

Het traditionel en de combiné bestaan uit beurten of mènes of speelrondes. Dat is de tijd de alle spelers al hun boules hebben gespeeld.

Bij alle disciplines wint de partij met de meeste punten, behalve bij de biatlon, waar de snelste tijd de winnaar bepaalt.



## Het Traditionel

Het spelreglement is gebaseerd op het RTI Hoofdstukken II tot en met VII

Het traditionel kan alleen of in ploegen gespeeld worden:

- simple, waarbij per ploeg een speler met vier boules uitkomt,
- double, waarbij per ploeg twee spelers met elk 3 boules uitkomen. Een speler is in de eerste plaats de roller en de ander de werper.
- triplete waarbij per ploeg drie spelers met elk 2 of 3 boules uitkomen
- quadrette, waarbij per ploeg vier spelers met elk 2 boules uitkomen

Bij het traditionel worden punten gescoord door aan het aantal boules dat aan het eind van de mène dichtst bij de but ligt dan de dichtst bijliggende boule van de tegenstander.

Hierop bestaat één uitzondering. Als het aangekondigde but reglementair wordt weggeschoten en een van de partijen heeft daarna geen boules meer, dan wint de andere ploeg de mène met zoveel punten als er boules resteren.

Nadat beide ploeg een boule in de mène gespeeld hebben, speelt in het vervolg van de mène die ploeg die niet het dichtst bij de but ligt.

De wedstrijd wordt gewonnen door de partij die het meeste punten heeft in de door de wedstrijdleiding gemaximeerde normale speeltijd of door de partij die het eerst 13 punten heeft gehaald.

Een boule is alleen geldig als deze op reglementaire wijze is gespeeld. Naast de algemene reglementregels en de hiervoor beschreven regels rond overschrijding van de vakken kent het traditionel nog reglementen t.a.v. het worp- of rolresultaat:

Een boule is reglementair gerold als deze bij een of meer botsingen een ander object (boule of het butje) niet meer dan 50 cm doet verplaatsen.

Een boule is reglementair geworpen als de boule het van te voren aangekondigde doel direct raakt of via de grond voorzover de inslag minder dan 50 cm ligt van het doel.

Bij de worp mag ook een ander doel geraakt worden dat binnen de cirkel van 50 cm van het aangekondigde doel ligt. Voorwaarde is wel dat óf dat object rechtstreeks geraakt wordt óf dat de plek waar de boule de grond raakt én binnen de 50 cm ligt van de aangekondigde boule én binnen de 50 cm van de geraakte boule.

Een boule is ook reglementair geworpen als niets geraakt is.

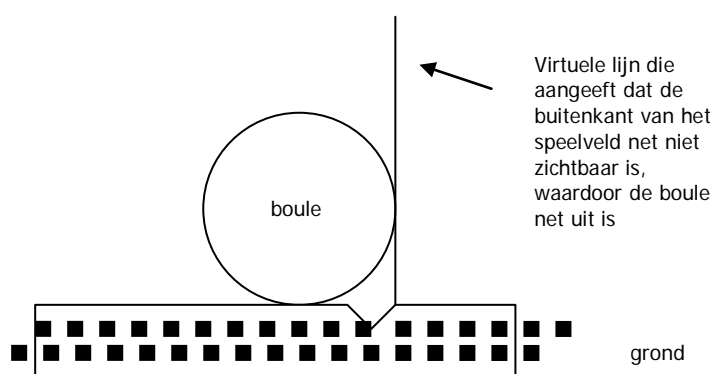
Een doel is aangekondigd als de spelende ploeg aangeeft dat zij werpen wil in plaats van rollen. Zonder nadere instructies is dat de boule van de tegenstander die het dichtst bij het but ligt. Het doel mag de spelende partij ook een van de andere boules van de tegenstander of het but aanwijzen maar nooit een eigen boule.



Om te kunnen vaststellen dat een boule reglementair gespeeld is, wordt na elke reglementair gespeelde boule alle in het speelvak gelegen boules gemarkeerd. Ook wordt vóór het werpen met de cinquante de nodige bogen van 50 cm getrokken.

Bij het simple tekent de tegenstander de markering van gespeelde boules. Bij de andere traditionelonderdelen tekent de maat van de speler de markering. De tekening van de boog voorafgaand aan het werpen wordt gedaan door de tegenstander van degene die gaat werpen tekent de bogen.

Een reglementair gerolde of geworpen boule mag in het spel blijven liggen als deze binnen de lijnen blijft liggen van het 7 meter vak en ook als deze tot maximaal 2 meter voor het 7 meter vak blijft liggen. Een boule is binnen de lijnen als de boule de buitenkant van de lijn niet is gepasseerd bij de uiteindelijke stilstand. De boule mag wel tot de helft buiten de buitenkant van de lijn rollen als die dan weer terugrolt in het vak.



Schema van een boule die precies uit is.

Boules die niet in het spel mogen blijven liggen, worden weggehaald en op de daarvoor aangewezen plaats gelegd zodat de tegenstanders en het publiek kan zien hoeveel boules er uit het spel zijn.

Boules die onregelmatig gerold worden, geven voordeel aan de tegenstander. Die mag bepalen wat er gebeurt. De tegenstander kan ervoor kiezen

- om alles te laten zoals het spel stil is komen te liggen
- om alleen de gespeelde boule te verwijderen
- om de gespeelde boule te verwijderen en de verplaatste boules en but terug te leggen

Indien ongeldig geworpen is, worden de boules en het but teruggelegd naar de positie van voor de onreglementaire worp.

De cinquante is altijd in handen van de spelende ploeg, behalve bij het simple en bij het schieten als de tegenstander een boog van 50 cm mag trekken.



De normale wedstrijdtijd kan door de wedstrijdleiding op maximaal 3 uur gesteld worden. Is de stand na de maximale normale wedstrijdtijd nog steeds gelijk, dan wordt een laatste mène gespeeld die niet geannuleerd kan worden. Is de stand dan nog gelijk dan rolt een speler van elke partij een boule zo dicht mogelijk bij het but. De kortste afstand bepaalt dan de winnaar.

Bij onenigheid beslist de scheidsrechter of bij beroep de hoofdscheidsrechter.

### *De wedstrijd*

De tos, onder supervisie van de scheidsrechter, stelt vast wie van de twee concurrenten het but mag lanceren en de eerste boule speelt.

De spelers leggen hun ballen in het sluitvlak en het but wordt na elke speelronde binnen 20 seconden in het butvak geworpen of gerold <sup>4</sup> (de eerste keer binnen 45 seconden nadat de startploeg bekend is <sup>5</sup>). De plaats van het but wordt door de tegenstander gemarkeerd .

Aan de speelhandeling mag elke speler bij elke boule voorbereidende handelingen laten voorafgaan. De speler "leest" van te voren het traject en verwijderd zonodig onregelmatigheden van de grond. Het is verstandig om het donné te bepalen, de plaats waar de boule het beste de grond het eerst kan raken om zo zeker mogelijk de juiste richting met de juiste snelheid te bereiken. Het donné mag met de voet extra vlak worden gemaakt tot een oppervlak van 70 cm<sup>2</sup>.

Als vanuit het centrale vak het butvak wordt betreden, mag de speler niet meer uit het butvak stappen op straffe dat een boule als buiten het veld gespeeld wordt beschouwd.

Het doel voor elke ploeg is om nadat alle boules gespeeld zijn, in een eindstand te komen dat minstens één van zijn/haar boules dicht bij het but ligt dan enige boule van de tegenstanders. Elke boule die dicht bij het but ligt dan enige boule van de tegenstander levert in die speelronde een punt op.

Als de tegenstander van een partij geen boules meer heeft kan de partij er ook voor kiezen om het but werpen te raken. Hij krijgt dan net zoveel punten voor die mène als zijn ploeg nog boules heeft. Dat kan flink aantikken. Een ploeg heeft per mène maar één kans om op het but te mikken.

Om dit te bereiken is het normaal dat degene die het but heeft gespeeld, zijn/haar eerste boule zo dicht mogelijk bij het but rolt. De boules wordt gemarkeerd. Elke boule dient ook nu binnen 45 seconden van de vorige gelanceerd te zijn <sup>6</sup>. De tegenstander heeft de normale keus om nog dicht bij het but te rollen of de gerolde boule reglementair in zijn voordeel te verplaatsen door er niet te hard tegen aan te rollen op er op te schieten. Als alle boules stilliggen en het spel was reglementair, dan worden de boules gemarkeerd. De speler die niet het dichtst bij het but ligt, moet nu spelen. Elke keer is de keuze vrij om te rollen of te werpen.



Zonder aankondiging wordt bij het werpen aangenomen dat het aangekondigde (= aangewezen) doel de niet-eigen boule is die het dichtst bij het but ligt of het but is. Door de tegenstander van de werper worden de benodigde bogen van 50 cm getekend. Als een boog vergeten wordt, merkt de scheidsrechter de worp bij twijfel als onreglementair aan.

Bij onreglementair rollen gaat de voordeelregel op voor de tegenstander. Deze heeft de volgende keuzes

- De tegenstander accepteert de nieuwe situatie
- De tegenstander legt de boules en but terug op de oorspronkelijke plaats en verwijdert de gerolde boule
- Idem maar nu laat de tegenstander de gerolde boule ook liggen.

Bij onreglementair werpen worden de boules en de but teruggelegd.

Bij reglementair werpen waarbij het but niet is aangekondigd maar wel verplaatst wordt, wordt het but teruggelegd. Als in dat geval een andere boule op de plaats van het but is komen te liggen, wordt het but tegen die boule in het verlengde van zijn laatste plaats gelegd.

Als het but is aangekondigd en uit het veld getikt, dan zijn er twee mogelijkheden:

- § Beide ploegen hebben na de gelukke worp nog minstens één boule over. Nu wordt de beurt geannuleerd en wordt de beurt opnieuw begonnen.
- § Een van beide ploegen heeft geen boule meer. Nu krijgt de ploeg die nog boules heeft zoveel punten als hij/zij boules over heeft..

Als het but is aangekondigd en reglementair is geraakt zonder het veld te verlaten, blijft het but op de nieuwe positie liggen.

Het but mag maar één keer worden aangekondigd als beide ploegen nog boules hebben.

Nadat zo alle boules gespeeld zijn telt degene wiens boule het but het dichtst genaderd is hoeveel van zijn boules er in totaal dicht bij het but liggen dan de dichtst bijgelegen boule van de tegenstander. Dat totaal is het aantal verdiende punten in deze beurt.

In tegenstelling tot het simple markeert bij het double, het triplete en het quadrette de partner de boules en het but.

#### *Nog enkele regels*

Als een boule onreglementair is gerold, heeft de tegenstander de voordeelregel aan zijn/haar zijde. De keuze wordt definitief als hij/zij zich uitspreekt of een van de boules die in zijn/haar keuze voor verplaatsing in aanmerking komt, opneemt en verplaatst, dan wel verwijdert.

De point is ongeldig als een object meer dan 50 centimeter wordt verplaatst. De afstand buiten het 7 meter lange speelveld wordt daarbij niet geteld.

Bij onzekerheid over markering, getrokken boog of andere lijnen heeft de schutter het voordeel van de twijfel <sup>7</sup>.



*Tactische tips*

Het traditioneel is naast een coördinatieve en concentratie sport ook een in belangrijke mate tactische sport. Verkeerde keuzes kan tot nadeel leiden hoe goed de keuze ook uitgevoerd is.

- probeer de tegenstander onder druk te zetten door het recht te winnen om het but te mogen rollen
- als de tegenstander sterker werpt dan jij, plaats het but dan achterin
- probeer een boule ca. 30 centimeter voor het but te leggen zodat de tegenstander jouw boule niet door opduwen nadelig kan verplaatsen.
- Rol indien mogelijk boules ruim voor het but neer om goed rollen door de tegenstander te bemoeilijken
- Rol bij dreigend groot verlies minstens een verdedigende boule op een plaats die net onaantrekkelijk is om te worden weggeschoten.
- Topspeler schieten elke goed gerolde boule weg om minstens evenwicht te houden. De enige oplossing om uit de 0-0 te komen is door te blijven rollen en hierdoor druk te zetten.
- Gok nooit als je hier minder bent en werpen een oplossing kan zijn bij een keus tussen klein verlies door rollen of winst/grootverlies bij werpen. Ga dan rollen.



## Les jeux modernes

### **Le tir de précision**

#### *Het karakter*

Deze discipline vraagt van de speler een zeer hoge mate van concentratie, inschattingsvermogen en gerichtheid.

#### *Het wedstrijdreglement*

Het spelreglement is gebaseerd op het RTI Hoofdstuk VIII art. 54

Bij deze wedstrijd wordt per ploeg één speler ingezet. De spelers werpen om de beurt een keer op mikpunten waarvan de posities en moeilijkheid gedefinieerd zijn door een speciale mat, attributen en bijbehorend reglement. De witte boules of buts zijn de mikpunten. De rode zijn de obstakels. De worp is geldig als het geraakte mikpunt definitief zijn plek heeft verlaten. Het obstakel moet op zijn plaats blijven. Bij de heren en jongens vanaf 14 jaar levert elke goede worp de volgende punten op:

1. witte boule op eerste positie: 1 punt
2. witte but op eerste positie: 2 punten
3. witte boule op tweede positie en aan beide zijden een rode boule: 5 punten
4. witte but op tweede positie en aan beide zijden een rode boule: 3 punten
5. witte boule op derde positie en rechtsvoor een rode boule: 4 punten
6. witte boule op derde positie en linksvoor een rode boule: 4 punten
7. witte boule op vierde positie en rode but op positie 15 cm ervoor: 3 punten
8. witte boule op vierde positie en rode boule op positie 15 ervoor: 4 punten
9. witte boule op vijfde positie en rode boule er rechts naast: 3 punten
10. witte boule op vijfde positie en rode boule er links naast: 3 punten
11. witte but op zesde positie: 5 punten

Bij de dames, meisjes en jongeren tot 14 jaar levert elke goede worp de volgende punten op:

1. witte boule op eerste positie: 1 punt
2. witte but op eerste positie: 2 punten
3. witte boule op vijfde positie en rode boule er rechts naast: 3 punten
4. witte boule op vijfde positie en rode boule er links naast: 3 punten
5. witte boule op vierde positie en rode but op positie 15 cm ervoor: 3 punten
6. witte boule op vierde positie en rode boule op positie 15 ervoor: 4 punten
7. witte but op zesde positie: 5 punten

Als alle doelen geraakt zijn mag die speler doorgaan met een volgende ronde tot hij/zij het doel niet meer reglementair raakt.

In afwijking van het RTI mogen dames en meisjes vanaf 14 jaar er bij de Nederlandse wedstrijden voor kiezen mee te doen aan de Tir de Précision met 11 posities zoals die beschreven is voor de heren en jongens vanaf 14 jaar.

#### *Winnen*

Degene met de meeste punten wint.



## **Precisie werpen cascade**

### *Het karakter*

Deze discipline is nationaal in ontwikkeling en is een Tir de Précision met een verloop dat vergelijkbaar is met hoogspingen of gewichtsheffen. De speler krijgt een maximaal aantal kansen en mag deze inzetten op posities die evenveel of steeds meer punten opleveren. De moeilijkste posities zijn moeilijker dan die van de Tir de Précision.



## **Point Tir Cible of Combiné**

### *Het karakter*

De combiné is een sterk competitieve sport die fouten direct in punten afstraft en bijzondere prestaties direct extra beloont. In tegenstelling tot het traditionel wordt de winnaar van een beurt niet bevoordeeld door weer het but te mogen uitwerpen en het eerst te mogen spelen om daarmee de druk op de tegenstander te leggen.

### *Het wedstrijdreglement*

Het wedstrijdreglement van de Combiné is gebaseerd op het RTI Hoofdstuk IX.

Het spel kan één tegen één (simple) en twee tegen twee (double) gespeeld worden waarbij per ploeg 4 boules gelijk over de spelers verdeeld worden. Als alle boules gespeeld zijn is de beurt of mène afgelopen.

De wedstrijd duurt 8 mènes. De behaalde punten over de 8 mènes worden bij elkaar geteld. Bij ongewenste gelijke stand worden steeds twee aanvullende mènes gespeeld tot de stand ongelijk is. De winnaar heeft de meeste punten.

Bij elke mène wordt van speelrichting gewisseld.

In een mène pointeert de ene partij en tireert de andere partij. Bij de start van elke volgende mène wordt dit omgedraaid behalve bij de vijfde mène. Na de achtste mène wordt na elke twee mènes niet gewisseld.

Het uitwerpen van het but wordt tot 8 mènes bij elke twee mènes gewisseld en daarna per mène.

De arbiter dirigeert de startbepaling voor wie mag bepalen wie met pointeren moet beginnen en tegelijkertijd als eerste het but werpt.

### *Het but*

Het but dient in het 5 meter speelveld geworpen te zijn. Na twee mislukkingen mag de tegenstander de but vanaf een meter hoogte het but in het speelveld laten vallen maar wel minstens 70 cm vanaf elke rand. Na markering van het but tekent de tegenstander een cirkel van 1,40 doorsnede met de ligplaats van het but als middelpunt of zoveel meer naar rechts of links als nodig is om te voorkomen dat de cirkel de zijlijnen overschrijdt.

### *Het rollen*

De eerste speler rolt.

Indien de boule niet binnen de buitenrand van de cirkel stil blijft liggen is de rol foutief en probeert de speler het opnieuw tot een rol wel goed is.

Indien de boule binnen de buitenrand van de cirkel blijft liggen, heeft de speler 1 punt. Als de boule tegen het but stil komt te liggen of op minder dan 0,5 cm, heeft de pointeur 2 punten (een biberon), behalve als het but meer dan 50 centimeter verplaatst wordt. Dan wordt alsnog slechts één punt toegekend.



Pas nadat een punt is gehaald, wordt de boule een doelboule voor de tegenstander. De doelboule wordt gemarkeerd, er wordt een boog van 50 cm getrokken en het but wordt verwijderd. Hierna gaat de beurt naar de andere speler.

Als de tegenstander geen boules meer heeft, blijft het but liggen, wordt de gerolde boule verwijderd en blijft de pointeur aan beurt tot alle boules gespeeld zijn.

Indien bij het rollen geen punt is behaald, dan wordt het but vervangen door de boule van de roller.

#### *Werpen*

De tweede speler werpt tot de doelboule reglementair geraakt is en de doelboule uit de cirkel is gestoten, d.w.z. enig deel van de boule de buitenrand van de cirkel niet overschrijdt en niet meer laat zien. Dit levert één punt op en in geval de getireerde boule binnen de cirkel blijft liggen twee punten.

Indien geen doelboule meer beschikbaar is mag de tireur kiezen gooien voor één punt op de boule van de tegenstander die op de plaats van het but is gelegd. De speler er mag tijdens die beurt ook twee keer voor kiezen om voor twee punten per worp op het but te mikken dat op de plaats van de doelboule wordt gelegd.

Indien een punt is behaald, gaat de beurt over naar de plaatser en wordt het but op zijn originele plaats gelegd. Bij een onregelmatige worp of onvoldoende verplaatsing wordt het doel teruggeplaatst en blijft de tireur aan de beurt.

Spelers zijn verplicht de te spelen en uitgespeelde boules zodanig te laten zien en het scoreboard zodanig bij te houden dat de toeschouwers de wedstrijd kunnen volgen<sup>8</sup>.

#### *Winnen*

De speler met de meeste punten na de 8 beurten is de winnaar. Bij gelijk aantal punten worden steeds twee mènes extra gespeeld met een boule per partij van twee spelers of twee boules per partij van één speler tot een partij de meeste punten heeft.



## Tir Progressif

### *Het karakter*

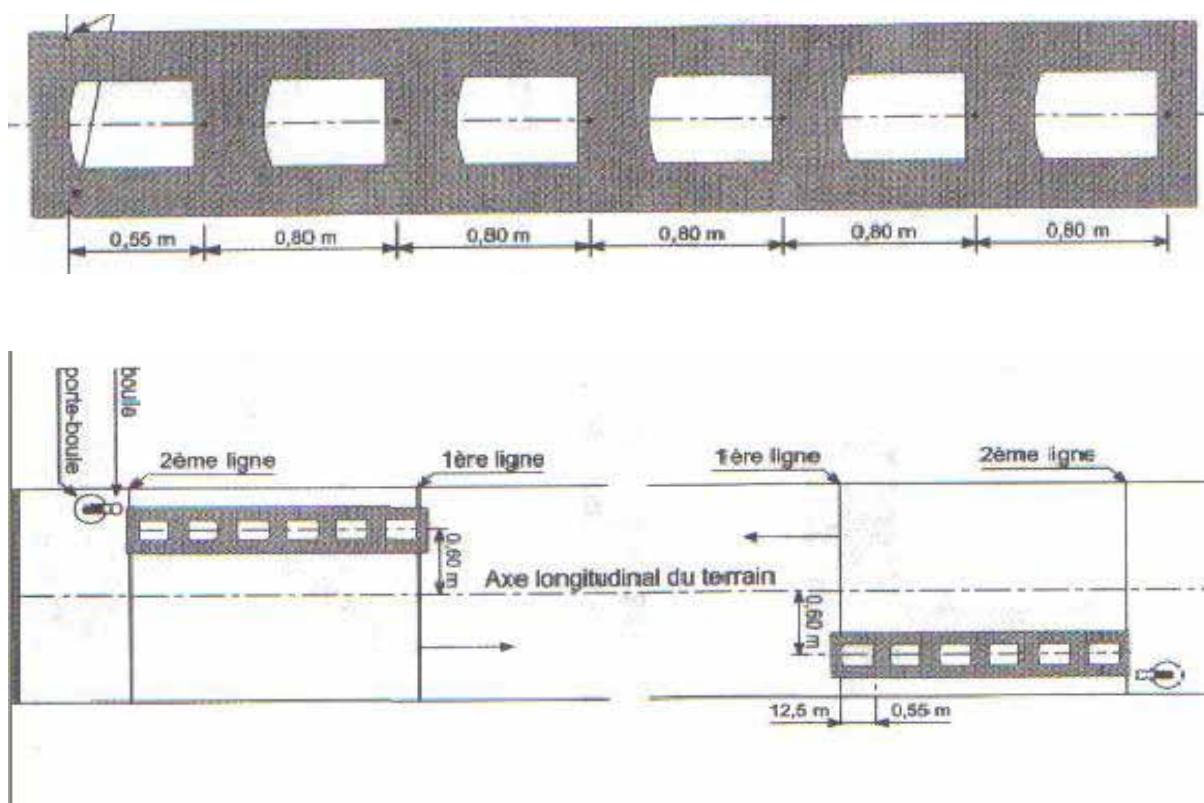
Dit is de meest atletische vorm van Sport-Boules en komt het meest in aanmerking als Olympische demonstratiesport in 2008. Het stelt aan de speler zware eisen aan conditie, concentratie, gerichtheid en strikte samenwerking.

De opzet is dat een speler een vastgestelde tijdsduur krijgt om op een bepaalde situatie zoveel mogelijk keer doelboules te raken. De ploeg ondersteunt.

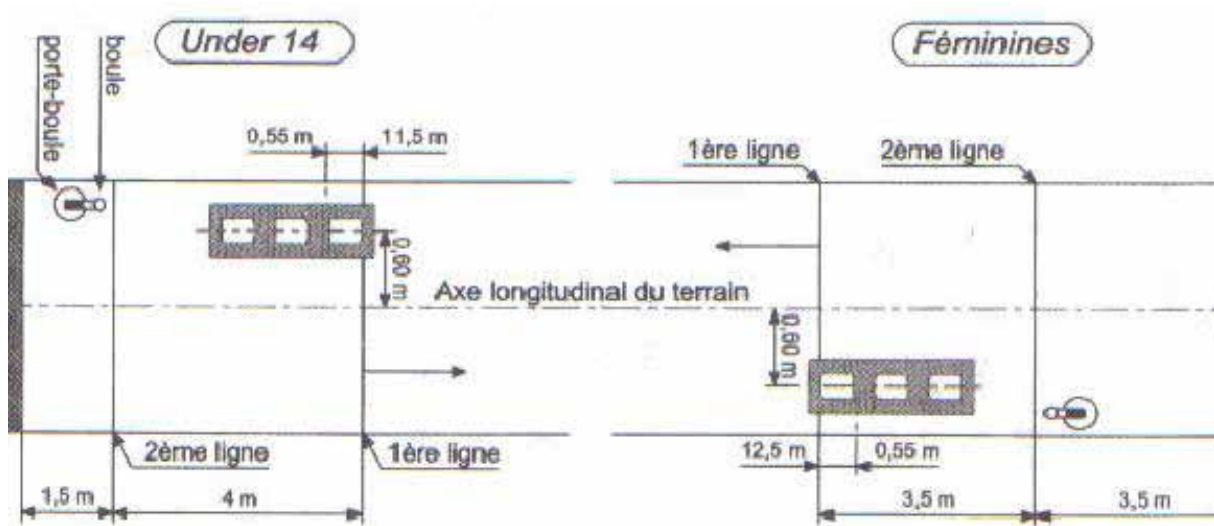
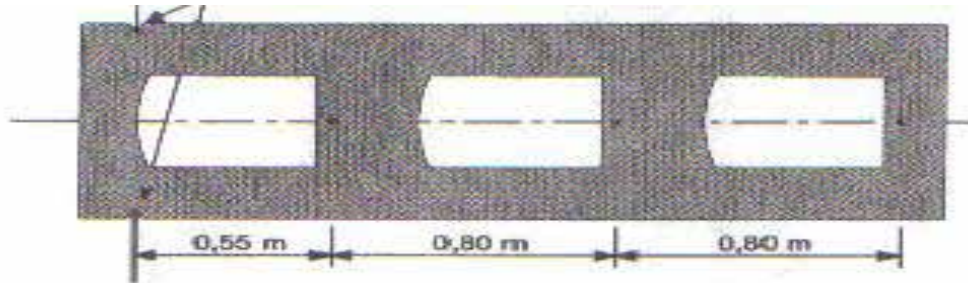
### *Het terrein en de matten*

Voor de attractiviteit is het aan te bevelen twee ploegen tegelijkertijd te laten spelen waarbij voor de veiligheid een speelkader tussen de beide wedstrijden wordt open gelaten. Ploegen beginnen aan dezelfde kant.

Er is een mat voor heren en jongens vanaf 14 jaar en er is een mat voor dames, meisjes en jongeren onder de 14 jaar. Elk heeft zijn eigen positie in het kader. Dit is in de volgende beelden weergegeven.



Afbeelding: De mat en de positie van de mat op de baan voor de heren en jongens vanaf 14 jaar



Afbeelding: De mat en de positie van de mat op de baan voor dames, meisjes en voor jongeren onder 14 jaar.

### *Het wedstrijdreglement*

Het wedstrijdreglement is gebaseerd op het RTI Hoofdstuk IX art. 55

Per ploeg komt één persoon uit. De atleet krijgt een vijf of acht minuten de tijd om op de hierboven beschreven baan zoveel mogelijk keer de van plaats wisselende doelen te raken. De tijdsduur wordt door de wedstrijdorganisatie vastgesteld.

De wedstrijd vangt aan na vanaf 5 tot 0 aftellen door de scheidsrechter. Pas dan mag de atleet het toegevoegde vak uit om met een reglementaire worp de witte boule aan de overzijde te raken.

De atleet dient na elke worp vanaf de andere kant te werpen. Na het eindsignaal geraakte doelboules leveren geen punt op.



De atleet dient de boule uitsluitend van de porte-boule te nemen en mag deze in ieder geval niet met de hand aangereikt krijgen.

De witte boules zijn bij de start in beide richtingen op de eerste positie gelegd. De witte boule die blijvend van zijn plaats is geworpen levert één punt op en wordt op de volgende positie gelegd.

De volgende positie is voor heren en jongens vanaf 14 jaar de positie in de positierreeks: 2, 3, 4, 5, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 2, ....

De volgende positie is voor heren en jongens vanaf 14 jaar de positie in de positierreeks: 2, 3, 4, 5, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 2, ....

Om de boules op de porte-boules te leggen en de witte boule op de mat in de juiste positie te leggen mogen aan beide kanten twee personen assisteren. Deze vier personen zijn ploegleden of worden aangewezen door de organisatie en door de atleet geaccepteerd. Niet goed gelegde doelboules leveren geen punt op.

Op verzoek van de speler kunnen de matten aan de andere kant van de middenlijn van de baan gelegd worden, met name ten faveure van de linkshandige atleet.

De speler die het meeste punten gehaald heeft is winnaar. Bij gelijke stand volgt na maximaal een half uur pauze een herhaling van die de helft van de tijd duurt. Bij gelijkblijvende stand wordt een serie van doelboules op alle posities als uitsluitsel genomen. Dit wordt herhaald tot ongelijkheid wordt vastgesteld. Bij de uitslag wordt weergegeven het aantal gescoorde punten en het aantal worpen. Van deze discipline wordt nationaal en internationaal een recordlijst bijgehouden.

Bij onderbreking door externe oorzaak (elektriciteitsstoring e.d.) wordt de uitoefening geannuleerd en opnieuw gepland.

## **Tir Rapide en Double of Relais**

### *Het karakter*

Het karakter komt overeen met de Tir Progressif. Het verschil is dat bij deze discipline een hogere loopsnelheid wordt bereikt, meer anaerobe wordt gelopen, dat het doel niet zoveel verschuift en dat door de onderbreking meer uit trance kan geraken.

### *De matten*

Bij deze discipline zijn de posities van de boules beperkt:

- bij de heren en jongens vanaf 14 jaar komt de boule alleen op de vierde respectievelijk tweede positie te liggen.
- Bij de dames, meisjes en jongeren onder 14 jaar komt de boule alleen op de derde respectievelijk eerste positie te liggen.

In de Tir Rapide en double speelt een ploeg met 2 spelers die elkaar na 4 worpen per toerbeurt aftikken. De atleet in actie kan de beurt alleen overdragen door de ploegmaat aan te raken als deze zich in het toegevoegde vak bevindt. Na de derde wisselfout wordt de ploeg gediskwalificeerd.



## Zomerbiatlon

De zomerbiatlon is een onderdeel in experimenteel stadium in Nederland en Frankrijk. De regels hebben dan ook een voorlopig karakter.

Dit onderdeel wordt beoefend op een terrein waar 400 meter op snelheid gelopen kan worden (atletiekbaan) of waar een duurloop plaats kan vinden.

### Zomerbiatlon 500 m individueel

De boules liggen voor de heren vanaf 18 jaar op posities 4 respectievelijk 2 en voor de dames en jongeren op posities 2.

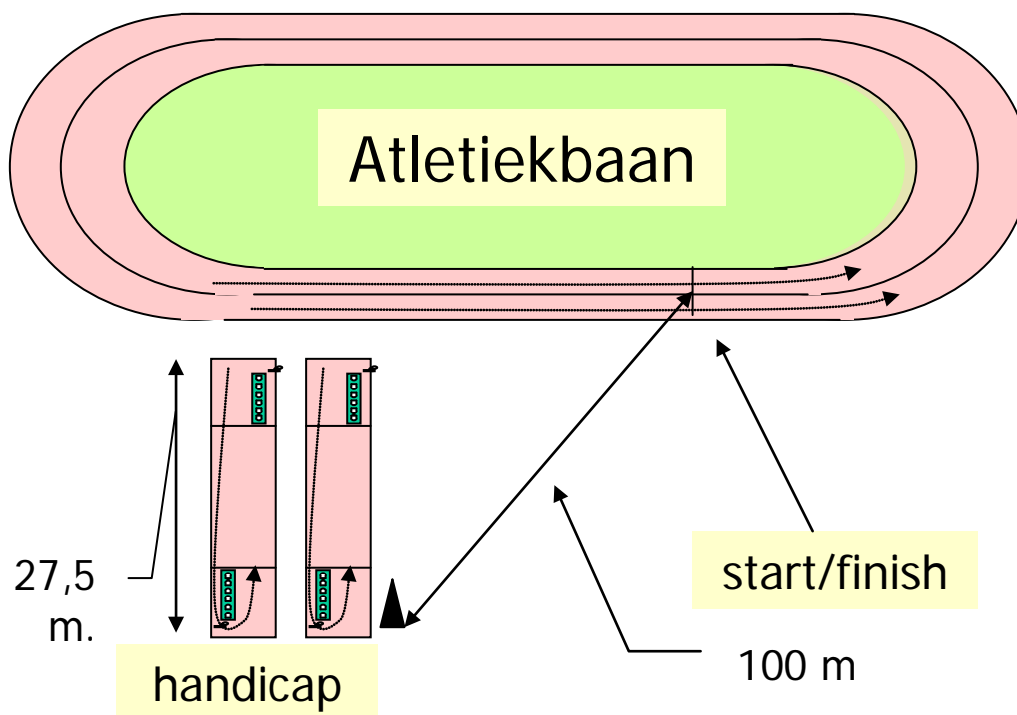
De buts liggen voor de heren vanaf 18 jaar op posities 6 en voor de dames en voor de jongeren op de posities 4.

Bij de start gaat de tijd lopen.

De eerste worp kan alleen gescoord worden met één punt door de boule te raken. Daarna geeft boule 1 punt en het but 2 punten.

Bij 5 punten of nadat de boule voor de 10de keer over de voetlijn is gebracht gaat de looper naar de start van de 500 meter en loopt de 500 meter.

De totaal tijd bepaalt het resultaat.





## Estafette 1700 meter met handicap

De 1700 meter estafette met handicap bestaat uit twee keer werpen en minimaal 1700 meter hardlopen.

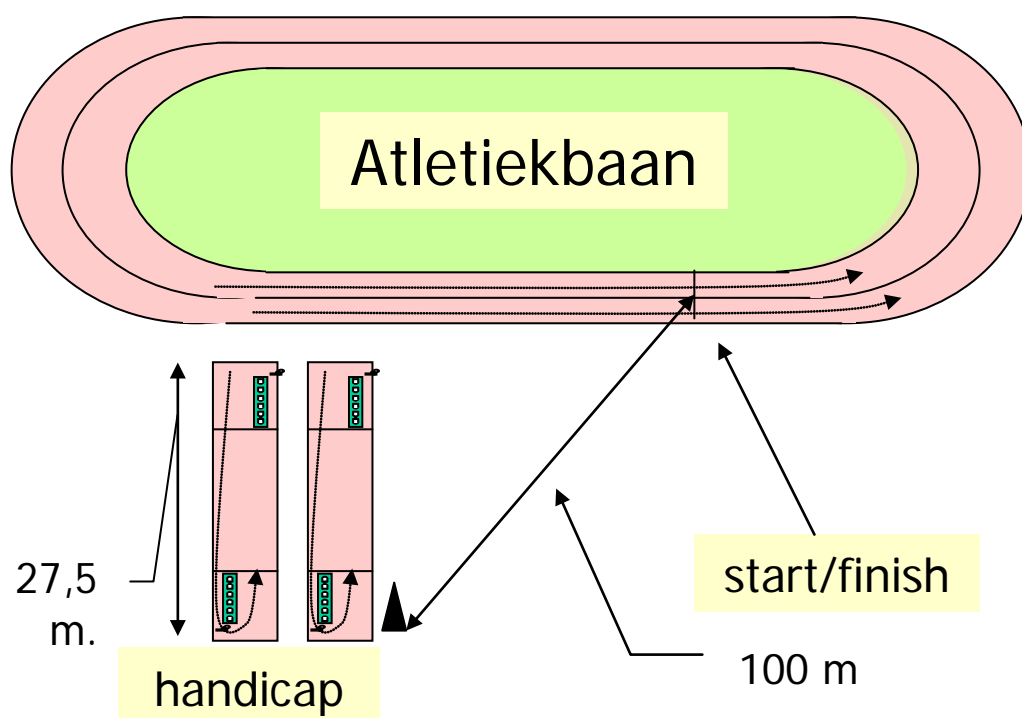
De ploeg bestaat uit 3 personen.

Voor de heren vanaf 18 jaar liggen de boules op posities 4 respectievelijk 2. Voor de dames en de jongeren liggen de boules op posities 2.

Als de eerste loper start, begint de tijd te lopen. De eerste loper legt 600 meter (naar en van start 200m en een ronde atletiekbaan 400m) af tot aan de klaar staande tweede loper, die na het wisselgebaar, aanraken van hand of schouder, start.

De tweede loper werpt maximaal 10 keer. Na drie keer raak of na de 10 de worp legt de loper de 600 meer af. De 3<sup>de</sup> loper begint na het wisselgebaar van de 2<sup>de</sup> loper.

De laatste loper van de ploeg werpt eerst maximaal voor 3 punten en legt hierna de 500 meter af. De totaal tijd van de gehele ploeg bepaalt het resultaat.

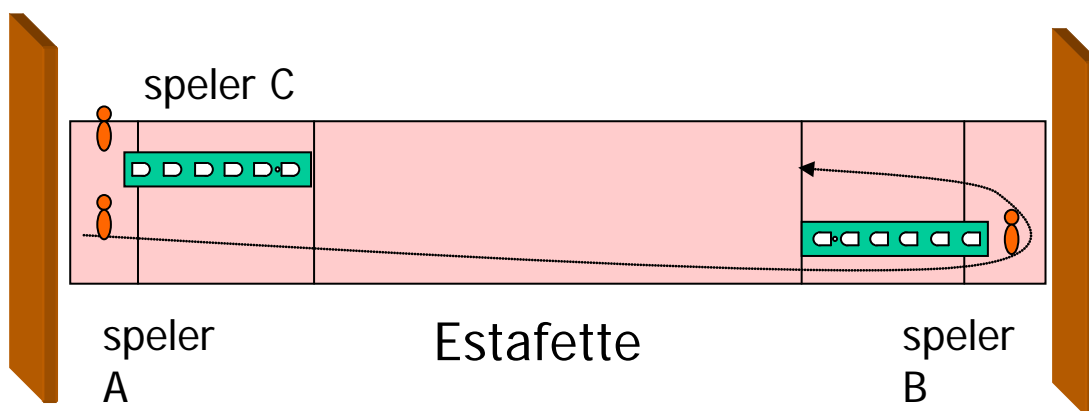




## De estafette schotoefening

De estafette schotoefening is een op drie lopers gebaseerde Tir Progressif. De aanpassing is als volgt:

- De eerste hardloper van de ploeg werpt overeenkomstig de schotregels van de Tir Progressif (TP)
- De tweede hardloper staat klaar aan het einde van de TP-baan, pakt de boule nadat deze de stootbalk geraakt heeft of gepasseerd is.
- De tweede hardloper schiet in de omgekeerde richting van de TP-baan, waarbij de derde hardloper de boule pakt na aanraking of passage van de stootbalk. Eventueel heeft de eerste hardloper intussen het doel op zijn plaats teruggeplaatst.
- De derde loper werpt weer heen, waarbij de eerste loper de boule pakt ....
- Elke loper kan maximaal drie keer werpen.
- Zijn de doelen in een schotoefening niet geraakt dan loopt de eerste loper afsluitend 300 meter, waarna de schotoefening afgesloten is.
- Elke keer dat het doel geraakt is hoeft de eerste loper 100 meter minder te lopen.
- Zogauw een ploeg de schotoefening heeft beëindigd door de afsluitende loop of na drie keer het doel geraakt te hebben, kan de tweede loper starten met de 400 meter op de baan. De schotoefening is direct afgesloten zogauw het doel drie keer geraakt is. Dat kan dus in minder dan negen schoten het geval zijn.





## **Varianten**

De volgende varianten zullen mogelijk in ontwikkeling komen.

- De wedstrijd speelt zich af op een veldlooptraject. In plaats van 400 meter wordt gekozen voor 2,5 km. Deze variant vereist een groot veld waarop minstens 10 ploegen tegelijkertijd, vanzelfsprekend veilig, de schotoefening kunnen uitvoeren.
- De wedstrijd wordt op de baan individueel uitgevoerd. Nu zijn er helpers nodig om de boule volgens de TP-voorschriften terug te plaatsen op de bouledrager.



## Techniek van werpen

### *De aanloop- en tir techniek*

De tir begint met de aanloop. Er van uitgaand dat een speler met de rechterhand werpt bestaat de tir uit de volgende 6 passen van af de afsluitende lijn:

- Bij de tir houdt de tireur zijn blik geconcentreerd op het mikpunt.
- De eerste kleine pas is met het linkerbeen; de rechterhand houdt de boule ontspannend laag voor het lichaam. De linkerarm zwaait natuurlijk enigszins naar achteren.
- De tweede pas rechts is duidelijk groter. De voet komt op tot ca. 15 centimeter vòòr de twee meter lijn op de grond. De linkerarm zwaait natuurlijk mee naar voren. De rechterhand houdt de boule nu meer naast voor het lichaam. Het lichaam buigt hiervoor naar voren.
- Bij de derde pas links wordt zeker een meter overbrugd tot over 1 meter na de twee meter lijn. De rechterarm zwaait onnatuurlijk half langs het lichaam met het rechterbeen naar achteren. De linkerarm gaat natuurlijk mee naar achteren.
- De vierde pas rechts is ook groot en komt in de buurt van de helft van het tweede vak. Sommige spelers hebben vanaf de vierde pas hogere zweefmomenten. De knieën blijven enigszins gebogen. De rechterarm blijft naar achteren zwaaien. Bij andere spelers wordt nu pas de worpzaai met de rechterarm ingezet. De linkerarm zwaait weer naar voren. Bij andere spelers wordt de niet worparm als evenwicht stil langs of zijwaarts gehouden. Het lichaam blijft voorover gebogen.
- De vijfde pas links heeft volle kracht en overbrugt 1,5 meter en reikt tot 1 a 1,5 meter voor de voellijn. Beide armen en vooral de rechter werparm worden nu ver naar achteren omhoog doorgetrokken. Bij het neerzetten van de linkervoet neemt de worpzaai van de rechterarm zijn aanvang. De linkerarm komt er kort achterna.
- Als de hak van de rechtervoet bij de zesde pas het de grond raakt is de rechterarm achter horizontaal. De rechtervoet staat vòòr of op de voellijn. De opkomende armzwaai en de opkomende rug veroorzaken een extra belasting bij de zesde stap op het been. Het vereist bij die laatste pas een extra inzet om de opgaande en voorwaartse beweging minstens gelijk te houden en het liefst wat de voorgaande beweging betreft nog extra te verhogen.
- Bij de zevende pas is op het moment dat de linkervoet de rechter passeert, de rechterarm verticaal naar beneden in zijn zwaai. De linkerarm is onderweg horizontaal naar achteren. Het standbeen is nog steeds geknikt. De speler brengt zijn lichaam over het evenwichtspunt naar voren en strekt zijn lichaam helemaal naar voren, de rechterarm naar voren gestrekt en de linker naar achteren gestrekt, het standbeen met kracht gestrekt zodat bij het loslaten van de boule een krachtige maar constante strekking naar voren van het hele lichaam voor krachtige en op een punt gerichte worp kan zorgen. Sommige spelers verlengen de strekking met een sterk voorwaarts gerichte sprong. Vlak voordat de linkervoet de grond raakt dient de boule gelanceerd te zijn.
- De speler komt ontspannend doorlopend tot stilstand.



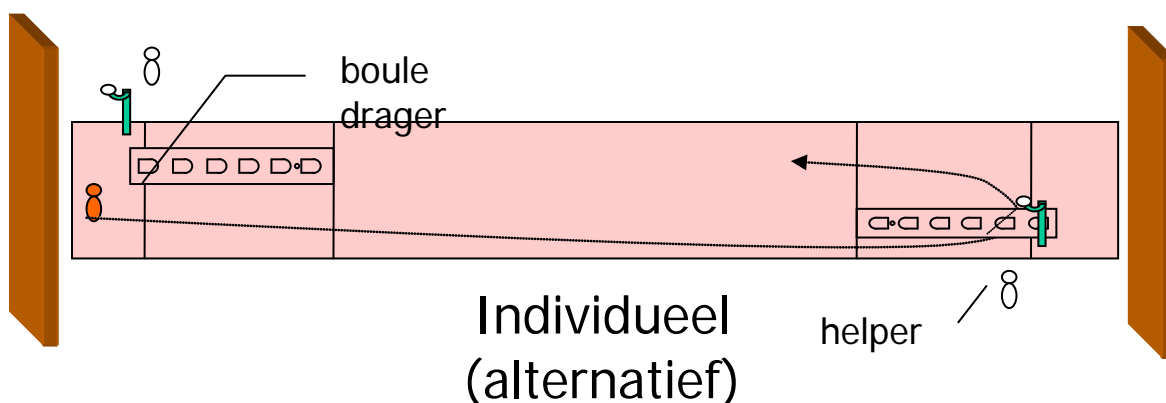
### *De aanloop- en tirtechniek voor de relais en double*

Uitgegaan wordt van een rechtshandige speler rechts.

De eerste stap is flink met links tot over de eerste lijn. Direct wordt de rechterarm naar achteren gebracht en wel zodanig dat de arm na de tweede en derde grote pas tot het verticaal passeren van de rechter vierde pas de zwaaibeweging naar beneden en naar voren wordt ingezet. De arm komt daarvoor niet van zo hoog als bij het tireren in de andere disciplines. Deze vierde pas overbrugt meer dan anderhalve meter met een aansluitende werppas met extra afzet om de boule te werpen en de snelheid tot maximaal omhoog te brengen. De snelheid wordt vastgehouden tot het begin van de mat waarna zij geleidelijk teruggebracht wordt om de boule van de porte-boule te pakken en de draai nauwkeurig en veilig te maken.

De aanlopen gedurende de wedstrijd beginnen met de rechtervoet op de twee meter lijn. De linker, rechter, linker en rechterpas met rechtse afzet komt dan voor of op de voetlijn uit.

De volgende figuur beeld de situatie uit:



- de arm is bij het rollen en werpen altijd gestrekt
- in beide gevallen wordt met de arm nagewezen
- bij het werpen ligt de loopsnelheid op zijn hoogst net na het loslaten van de boule
- bij een grotere afstand wordt een hogere loopsnelheid bereikt op het moment van het werpen
- na het rollen en werpen wordt rechtdoor gelopen
- bij het werpen wordt de kracht in de eerste plaats gebracht door de dijbeenafzet en de zich rechtop strekkende rug en minder door de armspier. Om dit mogelijk te maken is een synchronisatie van de armzwaai met de beenafzet en de rugstrekking vereist
- bij het loslaten van de boule wordt de hand duidelijk geopend



## **Mentaliteit**

Misschien wel het belangrijkste van deze sport is de mentaliteit die vereist is bij deze sport en die deze sport ook helpt ontwikkelen. De sport vereist een combinatie van concentratie, gerichtheid, samenwerking en afhankelijk van de soort Sport-Boules samenwerking redelijk tot zeer veel conditie. Samenwerking vraagt en geeft vriendschappelijk omgangsvormen. Het sportieve karakter staat hoog in het vaandel. Deze elementen zijn voorwaarden om de Sport-Boules op uitdagend hoog niveau met plezier uit te beoefenen. Sport-Boules ontwikkelt u.

## **Veiligheid**

Sport Boules is een sport waarbij met boules gegooid wordt. Boules zijn metalen ballen van ca. 1 kilogram. Hierbij speelt uitdrukkelijk veiligheid een rol.

Om veiligheid te garanderen zijn enkele regels van eminent belang

- tijdens het gooien van de boules is niemand op het terrein aanwezig.
- degene die zich rond het veld bevinden, staan stil en kijken naar degene die gooit.  
Er is een veiligheidszone van minstens 3 meter ronde het terrein. Alleen daarbuiten is het toegestaan niet op de sportoefenaar te letten.
- tijdens wedstrijden begint de sporter pas na het signaal van de scheidsrechter en eindigt direct na het eindsignaal.



## **INDEX**

Plaatsen in het IRT waar ingegaan wordt op gebeurtenissen met volgende onderdelen.

### **But**

Artikels:

- 7;
- 9C;
- 13;
- 34;
- 35;
- 45;

### **Eindnoten**

---

<sup>1</sup> Hoofdstuk I Art. 4 figuur 2 RTI

<sup>2</sup> Hoofdstuk VI Art. 43

<sup>3</sup> Hoofdstuk III Art. 11, 12 en 13 RTI

<sup>4</sup> Hoofdstuk V Art. 34 RTI

<sup>5</sup> Hoofdstuk V Art. 39 RTI

<sup>6</sup> Pagina: 12

Hoofdstuk V Art. 39 RTI

<sup>7</sup> Hoofdstuk V Art. 42 RTI

<sup>8</sup> Hoofdstuk IX Art. 57 lid 5b1 RTI