




KIDS&Co



Handboek wedstrijden

kangoeroes-benjamins
versie 2025



Jeugdathleten, Ouders,
Jeugdtrainers,
Atletiekclubs,

Als voorzitter van Atletiek Vlaanderen ben ik verheugd om het belang van onze jeugdathletiek in de verf te zetten. Onze clubs en trainers spelen een cruciale rol in het begeleiden van jonge atleten en hen te laten kennismaken met de kernwaarden van atletiek. Ieder kind heeft het recht om te spelen, te presteren, te leren en erkenning te krijgen. Daarnaast heeft ieder kind de behoefte om zich bekwaam te voelen, ergens bij te horen en zich te ontwikkelen binnen de eigen mogelijkheden.

Als we hierin slagen, blijven kinderen gemotiveerd voor hun sportbeoefening en bouwen we mee aan een actieve en gezonde levensstijl. De eerste kennismaking met onze sport is daarbij van groot belang. Voor sommigen betekent dat kiezen voor prestaties, voor anderen een meer recreatieve invulling. Het is essentieel dat elke atleet zich binnen zijn of haar mogelijkheden en motivatie zolang mogelijk kan ontwikkelen.

De speelse aanpak van jeugdathletiek is een grote troef. "Spelen moet, presteren mag" – dat is een gezond uitgangspunt om jongeren aan onze sport en onze clubs te binden. Jeugdtrainers hebben hierin een sleutelrol door onze sport creatief, spontaan, betrokken en gevarieerd aan te bieden.

In ieder mens, ongeacht leeftijd, schuilt een drang om te presteren. Door een gevarieerd aanbod waarbij basisvaardigheden zoals lopen, springen en werpen centraal staan, kunnen we kinderen gemotiveerd houden. De nadruk ligt op beleving en persoonlijke vooruitgang, met erkenning voor elke inspanning die geleverd wordt. Met deze visie willen we als federatie kinderen inspireren, enthousiasmeren en ondersteunen, zodat ze met plezier blijven sporten en groeien binnen hun eigen mogelijkheden.

Gery Follens
Voorzitter Atletiek Vlaanderen



Inhoud

| | |
|-----------------------------|----|
| Voorwoord | 2 |
| Draaiboek organisatoren | |
| Outdoorpiste wedstrijden | 4 |
| Indoorwedstrijden | 6 |
| Veldlopen | 6 |
| Kangoeroes | |
| Sprint | 7 |
| Aflossing | 8 |
| Uithouding | 9 |
| Vortex Werpen | 10 |
| Stoten | 11 |
| Verspringen | 12 |
| Hoogspringen | 13 |
| Benjamins | |
| Sprint | 15 |
| Hindernissen | 16 |
| Aflossing | 17 |
| Uithouding | 18 |
| Vortex Werpen | 19 |
| Stoten | 20 |
| Verspringen | 21 |
| Hoogspringen | 22 |
| Benodigdheden set1 | 23 |
| Benodigdheden set2 | 24 |
| Medewerkers | 25 |
| Verdeling in groepen | 26 |

Draaiboek organisatoren

Outdoor pistewedstrijden

Programma bepalen

Er zijn 2 mogelijke programma's om uit te kiezen.

Set 1:

Kangoeroes: sprint, hoogspringen, vortex werpen, aflossing.
Benjamins: hindernisloop, verspringen, stoten, aflossing.

Set 2:

Kangoeroes: sprint, verspringen, stoten, uithouding.
Benjamins: sprint, hoogspringen, vortex werpen, uithouding.

Uurschema

Een meeting voor kangoeroes en benjamins duurt 2u, met onthaal, opwarming en einderemonie mag de hele organisatie maximaal 3u duren.

Een rotatie duurt maximaal 25 minuten, met 5 minuten voorzien voor doorschuif- of uitlooptijd. Binnen deze 30 minuten kunnen maximaal 25 kinderen deelnemen. Indien een groep minder dan 15 kinderen telt, mag de rotatietijd korter zijn, met een minimum van 15 minuten.

In elke discipline worden zoveel mogelijk pogingen toegekend, waarbij de volledige groep een gelijk aantal pogingen moet krijgen. Meer dan 6 pogingen is niet aanwezig en er is geen opwarmpoging! Na 25 minuten wordt er geen nieuwe poging meer gestart binnen de rotatie. Voor de sprint en hindernissenloop volstaan drie pogingen, waarbij tijdens de derde reeks de tijd wordt opgenomen.

De einddiscipline wordt door iedereen éénmaal uitgevoerd.

Voorbeeld uurschema

- Vanaf 12u45 aanmelding
- 13u00 opwarming
- 13u30 discipline 1
- 14u05 discipline 2
- 14u40 discipline 3
- 15u15 einddiscipline
- 15u30 slotceremonie (max 15min)

Soort organisatie

Er zijn 3 mogelijke organisaties voor jeugdmeetings

Jeugdmeeting KAN-BEN

- Deze jeugdmeeting wordt georganiseerd zoals beschreven in dit draaiboek en de bijhorende documentatie.
- Het betreft steeds een meerkamp met 3 disciplines en een afsluitende einddiscipline in groep (uithouding/aflossing).

Jeugdmeeting KAN-MIN

- Programma KAN-BEN dient altijd afgewerkt te worden volgens een vast uurschema binnen tijdspanne van 2u.
- Disciplines voor PUP-MIN kunnen al starten tijdens het programma voor KAN-BEN op de vrije standen, zeker wanneer een piste dubbele standen heeft. In elk geval is de stand voor discuswerpen altijd vrij, indien nodig kunnen stoten KAN-BEN, vortex werpen KAN-BEN en/of hoogspringen KAN op andere plaatsen rond de piste plaatsvinden (hoewel we de wedstrijden liefst zo echt mogelijk maken door ze op de reguliere wedstrijdplaats te laten plaatsvinden).
- Er kan geopteerd worden om in de voormiddag een programma te voorzien voor 1 leeftijdsgroep en in namiddag voor de andere leeftijdsgroep.

Jeugdmeeting of jeugdmeerkamp PUP-MIN

- Deze wedstrijden worden georganiseerd volgens de geldende reglementering
- Reglementen raadpleegbaar via atletiek.be

Inschrijvingen

- De organisatie werkt met verplichte voorinschrijving (vb via atletiek.nu).
- Binnen een enkelvoudige organisatie kunnen maximaal 75 Kangoeroes en 75 Benjamins inschrijven. Extra groepen zijn mogelijk als standen kunnen worden ontdebeld* en alle groepen hun wedstrijd gelijktijdig kunnen afwerken, op voorwaarde dat de totale duur van de wedstrijd beperkt blijft tot 2 uur.

* ontdebeldde standen mogen voorzien worden in een alternatieve opstelling die de officiële stand zo goed mogelijk nabootst. Voor de 30 en 40m is het toegelaten om 2 groepen samen op 1 stand te laten lopen.

Groepsindeling

- De organisator verdeelt vooraf de atleten in groepen van maximaal 25 kinderen
- Jongens en meisjes nemen gemengd deel
- Atleten van dezelfde club mogen bij elkaar gezet worden, maar het is belangrijk om elke groep zo gelijk mogelijk te verdelen (max 1 verschil).
- Om atleten zoveel mogelijk beweegtijd aan te bieden is een kleinere groep beter zodat iedereen minstens 3 pogingen kan ondernemen.
- Bij een beperkt aantal inschrijvingen kan er in één of beide categorieën gekozen worden om met 1 of 2 groepen te werken. In dit geval kan de organisatie ervoor opteren om niet te werken met medewerkers per discipline maar een vaste groep medewerkers per groep die mee doorschuift van stand naar stand. Zie ook verder: medewerkers.
- Elke groep krijgt 1 verantwoordelijke toegewezen die de kinderen van stand naar stand begeleidt, rust en orde houdt en de kinderen in juiste volgorde zet.

Resultaatverwerking

Er wordt voor elke discipline een resultaat genoteerd in atletiek.nu, muv de einddiscipline aflossing of uithouding.

Er worden geen uitslagen uitgehangen of via de website bekend gemaakt. De kinderen kunnen hun persoonlijke resultaat raadplegen via de Spike App en atletiek.nu.

Indoor pistewedstrijden

De indoorwedstrijden worden volgens hetzelfde principe georganiseerd als outdoorwedstrijden. Er is enkel een verschil in aanbod van de disciplines.

De organisator kiest per categorie 1 loop, 1 spring en 1 werpnummer + als einddiscipline de aflossingsloop.

Kangoeroes: 30m sprint – ver of hoog – stoten – 10x30m aflossing

Benjamins: 40m sprint of 40m hindernisloop – ver of hoog – stoten – 10x40m aflossing

Net zoals bij outdoorwedstrijden kan het aantal groepen bepaald worden volgens de mogelijkheden van de organisatie om standen te ontdubbelen.

De totale wedstrijd duurt maximaal 2 uur.

Veldlopen

Afstanden:

- De organisator mag vrij kiezen tussen een minimum- en maximumafstand. Deze afstanden gelden voor het hele veldloopseizoen (met een marge van 50m).
- Kangoeroes: 500m – 800m
- Benjamins: 700m – 1000m

Reglementen:

De wedstrijden kunnen als volgt georganiseerd worden:

- Jongens en meisjes samen of apart
- Eerste en tweedejaars samen of apart

Het samenvoegen van de geslachten wordt sterk aangemoedigd maar houd er rekening mee dat het ideale deelnemersaantal per groep rond de 30 atleetjes ligt of meer indien de startzone en omloop dit toelaten.

- De loop voor de Kangoeroes dient mét voorlopers én achterlopers te gebeuren. Er is geen startsignaal, de voorlopers vertrekken op een rustig looptempo. De atleten lopen de eerste 200m aan een rustig tempo, nadien drijven de voorlopers langzaam het tempo op. Ongeveer de helft van de atleten moet het tempo van de voorlopers kunnen volgen tot aan het punt waar de voorlopers de atleten vrij laten lopen. Dit laatste deel mogen de atleten vrij lopen tot aan de aankomst. Kangoeroes mogen 1/3de van de totale afstand vrij lopen. De achterlopers lopen de volledige afstand mee zodat ze de tragere lopertjes kunnen aanmoedigen en motiveren om vol te houden.
- De loop voor Benjamins dient enkel met achterlopers te gebeuren, deze lopen de volledige afstand mee zodat ze de tragere lopertjes kunnen aanmoedigen en motiveren om vol te houden.
- Het is aangewezen om de voor- en achterlopers met een fluohesje te laten lopen, zo zijn ze voldoende duidelijk zichtbaar.
- Er wordt geen resultaat opgemaakt en er is geen podiumhuldiging voor de eerste drie aankomers.

Reglementen Spikes:

- Het gebruik van spikes is verboden bij indoor en outdoor wedstrijden.
- Bij veldlopen is het gebruik van spikes wel toegelaten

Sprint

Kangoeroes

30m sprint



Organisatie

- De sprintzone kan op beide rechte lijnen van de piste worden uitgezet.
- Er mag ook op 1 rechte lijn worden gewerkt. In dit geval mogen 2 groepen samen op dezelfde zone én in dezelfde richting lopen. Indien verschillende categorie dan wordt duidelijk de 30m en 40m afgebakend en de groepen lopen per beurt hun eigen afstand waarbij de andere groep achteraan aansluit om de reeksen van de andere groep niet te storen. Tijdens het wachten wordt de volgende reeksverdeling al gemaakt (zie verder).
- Markeer een zone van 30m, duid de start- en aankomstlijn aan met kleine kegeltjes en tape (indien er geen volle lijn op de piste is).
- De atleten lopen in reeksen van minimum 3 en maximum 5 deelnemers. Elke atleet loopt meerdere keren, de

samenstelling van elke reeks wordt bepaald volgens een vast doorschuifschema aan de hand van het totaal aantal atleten (zie p 29).

- Tijdens de laatste reeks wordt het resultaat opgemeten. Dit kan met chronometer op 1/10e seconde of met elektronische tijd (ET).

Uitvoering

- Start in rechtopstaande houding, enkel de twee voeten mogen de grond raken. De atleten staan ongeveer 1m achter de startlijn
- Elke serie start met de 'klapper': de voorbereiding op de start is steeds: op uw plaatsen (atleten mogen nu aan de startlijn gaan staan), klaar, *klap*.
- gebruik van ET is toegelaten mits gebruik van elektronisch startsignaal
- Het resultaat is de tijd van de finallereeks op 1/10e seconde (dus geen correctie voor elektronische tijdsopname).

Taken jury/medewerkers

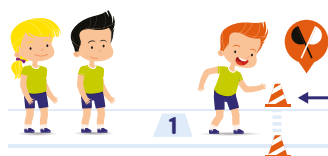
- 1 medewerker plaatst atleten in de juiste volgorde per reeks (dit mag de groepsbegeleider zijn). De medewerker zet de reeksen ook op enkele meters afstand zodat de atleten aan de start voldoende ruimte hebben. Werk bijvoorbeeld met potjes
- 1 medewerker aan de aankomst stuurt de atleten op een veilige ma-

nier terug naar start. Deze helpt ook in de laatste reeks om de volgorde te bepalen en de tijden te noteren.

- 1 starter, deze staat op de zijkant van het middenterrein schuin voor de atleten zodat ze hem/haar ook kunnen zien, én zo dat het sluiten van de klapper zichtbaar is voor de tijdsopnemers.
- 1 à 2 tijdsopnemers: helpen in de eerste reeksen de atleten veilig terug naar start te leiden. Zij testen het opnemen van handtijden tussendoor al eens uit en nemen de handtijd op bij de finale reeksen. Tijdsopname met een gsm wordt ten sterkste afgeraden, hiermee kan je onvoldoende nauwkeurig tijd registreren!
- Om de juiste volgorde van aankomst te bepalen kan de aankomst eventueel gefilmd worden door een medewerker.
- Indien met ET wordt gewerkt zijn er geen extra medewerkers als tijdopnemer vereist.

Materiaal

- 1x
- 1a2x
- 1x
- 12x
- 4x



30 m




Kids & Co

Aflossing

Kangoeroes

10x30m aflossing



- Markeer een zone van 30m, duid de start- en aankomstlijn aan met kleine kegeltjes en tape (indien er geen volle lijn op de piste is).

- Deel de volledige groep (max 75) in gelijke groepjes van 3 tot 5 kinderen (zie ook bijlage schema verdeling groepen p28)

- Atleten binnen 1 ploeg verdelen zich in 2 groepen waarvan de helft (+1 indien oneven) aan de startzijde blijft staan en de andere helft naar de overzijde gaat.

- Zet de atleten aan de startzijde in de oneven banen (1,3,5) en hun ploegmaats aan de overzijde in de even banen ernaast (2,4,6).

Organisatie

- De aflossing is één van de 2 mogelijke einddisciplines.
- De atleten lopen heen en terug op een rechte lijn van de piste, dit kan aan de zone van de 100m zijn of de andere rechte zijde.

- Tel per ploeg het aantal atleten dat vertrekt aan de startzijde, wanneer de 5e atleet aan de startzijde vertrokken is haal je de ploegmaats weg zodat het duidelijk is dat de terugkerende atleet moet aankomen.





Uitvoering

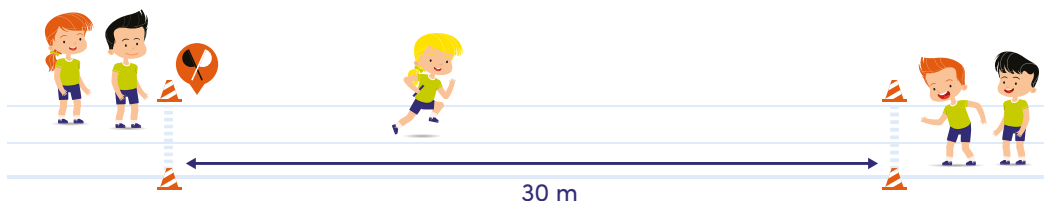
- De start wordt gegeven met de klapper: verplicht rechtopstaande start (1m achter de lijn), op uwe plaatsen (atleten mogen nu aan de startlijn gaan staan), klaar, *klap*.
- De eerste loper van elk groepje loopt met een aflossingsstok in de **rechterhand** naar de overzijde en geeft deze door in de **rechterhand** van de volgende. Deze mag pas een eerste voetcontact voorbij de lijn zeggen wanneer die de stok als enige in de hand heeft (= volledige doorgegeven).
- De volledige ploeg loopt 10x30m, elke deelnemer zal minstens 2x lopen.
- Er is geen tijdsopname.

Taken jury/medewerkers

- 2 medewerkers aan beide kanten om de atleten klaar te zetten en de aflossingen te controleren.
- Starter: volgt normale startprocedure, andere juryleden of medewerkers tellen mee de gelopen lengtes.

Materiaal

- 1x 
- 1x  3x
- 14x  4x 



Uithouding

Kangoeroes

600m loop



Organisatie

- De uithoudingsloop is één van de 2 mogelijke einddisciplines, als een fijne groepsafsluiter.
- Voorzie maximaal 25 atleten per reeks.
- De laatste 100m wordt voorbij een erehaag van ouders en supporters gelopen. De start kan op eender welke plaats op de piste gegeven worden, zorg er wel voor dat de plaats waar de (meeste) ouders staan twee maal voorbijgelopen wordt.
- Het inzetten van voorlopers is verplicht tot de laatste 200m, zo vermijden we dat de atleten in verzuring gaan.
- Achterlopers zijn verplicht om de trager lopende atleten aan te moedigen.

Uitvoering


- Er is geen startsignaal, de voorlopers vertrekken op rustig wandeltempo.
- De eerste 100m is verplicht wandelend, nadien lopen de atleten aan een rustig tempo dat langzaam opdrijft. De helft van de atleten moeten het tempo van de voorlopers kunnen volgen tot aan de laatste 200m.

- De laatste 200m mogen de atleten vrij lopen tot aan de aankomst.
- Er is geen tijdsopname of klassement.

Taken jury/medewerkers

- 2 voorlopers: deze wandelen de eerste 100m voorbij de supporters en moedigen het applaus aan, zij zorgen dat de atleten samen blijven tot de laatste rechte lijn. Onze ervaring leert dat het gebruik van linten eerder gevaarlijk is omdat de atleten dit willen vastnemen, voorlopers die de kinderen vriendelijk aanmoedigen om achter hen te blijven is de meest efficiënte oplossing.
- 2 achterlopers: deze lopen bij de achterhoede en motiveren deze atleten om uit te lopen.

Materiaal

- 4x 
- Zorg ervoor dat de finish aantrekkelijk wordt aangekleed: plaats bijvoorbeeld vlaggen.



Vortex Werpen

Kangoeroes

Bovenhands werpen met een vortex



Organisatie

- Organiseer deze discipline bij voorkeur aan de speerstand, indien niet anders mogelijk kan deze eventueel op het middenterrein gedaan worden waarbij de atleten werpen vanop een aanloopstrook (vb. hoog/ver).
- Rol een meetlint rechtdoor uit vanaf de afwerpplaats en zet deze vast in de grond.
- Gebruik grote kegels die elke 5m aanduiden op het meetlint.
- Duid met afbakenlint afstandslijnen aan op elke 5m van 5 tot 30m. Reken als breedte van het lint altijd 2/3 van de afstand (vb. 20m breedte

op 30 m afstand), waarbij het middelpunt op het meetlint ligt. Deze lijnen lopen niet gebogen maar haaks op het meetlint, de atleet zal dus beter resultaat behalen als hij/zij rechtdoor gooit. Indien er op dezelfde dag ook door Pupillen/Minieren gebruik wordt gemaakt van de werpsector dan volstaat het om de gebogen sectorlijnen uit te zetten.

- Zorg voor minstens 3 goedgekeurde* vortexen in goede staat (geen zichtbare schade)

* Vortex van merk Nerf: Aero Howler (ca 32cm, ca 110 g)

Uitvoering

- Beide voeten zijn voorwaarts gericht en staan parallel naast elkaar op heupbreedte. Tip: Gebruik een kleine hoepel of teken met krijt/tape een klein vlak waar de atleten met hun beide voeten in moeten blijven staan.
- De atleet neemt de vortex met de vingers vast aan het 'hoofd', NOOIT aan de staart.
- Bij de starthouding is de elleboog achter en hoger dan de schouder, en de hand achter en hoger dan de elleboog. De vrije arm mag gebogen voor het lichaam gehouden worden als balans
- Verplicht frontaal werpen, de romp blijft naar voor en de voeten blijven op de grond.
- Meten op 20 cm nauwkeurig. Resultaat naar beneden afronden

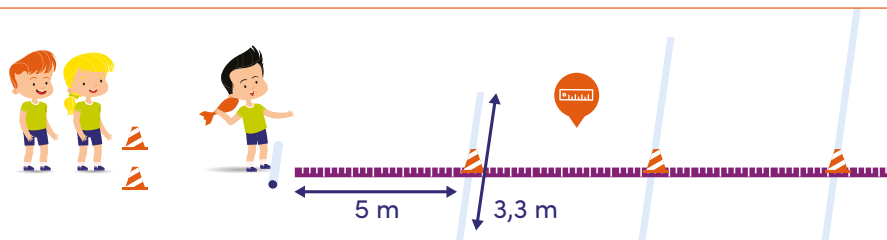
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Er is geen opwarmbeurt, elke poging wordt opgemeten.

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker zet de atleten in de juiste volgorde. Atleten die niet werpen staan aan een kegeltje op 1,5m van de atleet die gaat werpen.
- 1 medewerker zet de atleet die gaat werpen in de juiste houding en controleert op de toepassing van de juiste werptechniek
- 1 medewerker verzamelt de werptuigen en brengt deze terug.
- 1 jurylid roept om wanneer de volgende atleet mag werpen en bepaalt samen met 1 medewerker het valpunt. Ze lezen het bijhorende resultaat af op het meetlint en noteren dit op het scoreformulier.
- Het jurylid controleert ook, eventueel in samenspraak met medewerker aan de werplijn, of de uitvoering geldig is.

Materiaal

- 3x 
- 1x 
- 6x 
- 3x  of 
- 7x 



Overzicht geldige handgrepen




KIDS & CO

Stoten

Kangoeroes

Borstpas stoten met medicinebal 1kg



Organisatie

- Organiseer deze discipline bij voorkeur aan de kogelstand, indien niet anders mogelijk kan deze eventueel op het middenterrein gedaan worden waarbij de atleten werpen vanop een aanloopstrook (vb. hoog/ver).
- Rol een meetlint rechtdoor uit vanaf de binnenkant van het stootblok en zet deze vast in de grond, vouw het stukje meetlint op het stootblok uit de weg.

- Gebruik grote kegels die elke 5m aanduiden op het meetlint.
- Duid met afbakenlint of krijt afstandslijnen aan op elke meter van 3 tot 12m, reken als breedte van het lint altijd 1/2 van de lengte waarbij het middelpunt op het meetlint ligt (vb. 3m breedte op 6m afstand). Deze lijnen lopen niet gebogen maar haaks op het meetlint, de atleet zal dus beter resultaat behalen als hij/zij rechtdoor gooit. Indien er op dezelfde dag ook door Pupillen/Miniemen gebruik wordt gemaakt van de werpsector dan volstaat het om de gebogen sectorlijnen uit te zetten.
- Zorg voor 2 medicineballen met minstens 20cm diameter, een grotere medicinebal zal de atleten helpen om beter te stoten.

Uitvoering







- Beide voeten zijn voorwaarts gericht en staan parallel naast elkaar op heupbreedte.
- De atleet houdt de bal vast met beide handen, de ellebogen staan breed naar buiten, de duimen wijzen naar de grond.
- De atleet stoot de bal vanuit de borst met beide handen weg, waarbij hij/zij de benen buigt en het lichaam volledig uitstrekt alvorens de bal de handen verlaat. De voeten blijven op de grond.
- Na de worp stapt de atleet langs de achterkant van de werpcirkel weg.

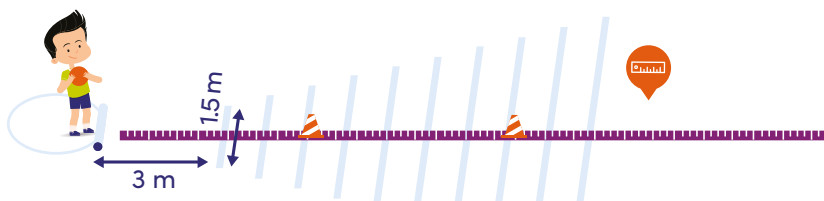
- Meten op 10 cm nauwkeurig. Resultaat naar beneden afronden
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Er is geen opwarmbeurt, elke poging wordt opgemeten.

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker zet de atleten in de juiste volgorde. Atleten die niet werpen staan buiten de werpcirkel.
- 1 medewerker zet de atleet die gaat stoten in de juiste houding en controleert op de toepassing van de juiste stoottechniek
- 1 medewerker verzamelt de werptuigen en brengt ze terug.
- 1 jurylid roept om wanneer de volgende atleet mag stoten en bepaalt samen met 1 medewerker het valpunt. Ze lezen het bijhorende resultaat af op het meetlint en noteren dit op het scoreformulier.
- Het jurylid controleert ook, eventueel in samenspraak met medewerker aan de stootplaats, of de uitvoering geldig is.

Materiaal

- 2x 
- 1x 
- 8x 
- 3x  of 
- 3x 



Verspringen

Kangoeroes

Verspringen over een lage hindernis



- Zet een meetlint vast in het verlengde van de aanloopzone aan de rand van de zandbak, startend 10cm voor de hindernis. Meet hierbij af vanaf de hindernis zelf en niet vanaf de pootjes.*

Uitvoering

- De aanloop is beperkt tot maximaal 10m (minimaal 5m).
- De atleten lopen aan en stoten met 1 voet af voor de hindernis. Ze mogen zelf kiezen waar ze afstoten voor de horde, er is immers een optimale afstand (dichter bij de horde afstoten zal dan leiden tot het 'blokkeren' van de afstoot).
- De atleet verlaat de zandbak door langs voor-opzij weg te stappen. Niet terugkeren door het zand. (plaats eventueel een kegel om rond te gaan).
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Er is geen opwarmbeurt, elke poging wordt opgemeten

- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn.

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker zet de atleten in juiste volgorde en zet de atleet die gaat springen klaar voor de horde. Geeft aan wanneer volgende atleet de aanloop mag starten.
- 1 medewerker harkt na de sprong de zandbak en leidt de atleet via de juiste kant opnieuw naar de rij.
- 1 jurylid bepaalt het landingspunt en noteert het resultaat.
- Eventueel 1 extra medewerker om het jurylid te helpen (verloopt vlotter).

Materiaal




- 1x 
- 1x  20-30cm

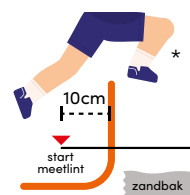
Organisatie

- Zet een horde op 10m van de verspringbak als afbakening van de aanloop, enkel wie gaat springen mag voor de horde plaats nemen.
- Plaats een kleine hindernis (tussen 20 en 30cm hoog, maximaal 25cm is aangewezen voor Kangoeroes) net voor de rand van de verspringbak.

Een poging is ongeldig als de atleet niet op 1 voet afstoot of de horde meeneemt in de sprong. Indien de horde wordt aangetikt en deze valt om dan is de poging wel geldig.

- Meten op 5cm nauwkeurig. Resultaat naar beneden afronden.

- 1x 
- 1x 
- 1x 




KIDS & CO

Hoogspringen

Kangoeroes

Staande hoogtesprong plyoboxen



Organisatie

- De atleten springen op zachte plyoboxen.
- De boxen hebben verschillende hoogtes (45cm – 30cm – 15cm – 7,5cm) en kunnen door de configuraties te wijzigen per 7,5 cm verhogen.
- Zet de atleten in volgorde achter de eerste boxhoogte (30cm).

Uitvoering

- De atleten staan stil achter de box met hun twee voeten naast elkaar op heupbreedte. Het plaatsen van een hoepel voor de box kan helpen om de atleten stil te laten staan voor hun sprong.
- De atleten mogen door hun benen buigen en hun armen inzetten, let op dat ze geen extra hupje voor de sprong doen.
- De atleten landen op de box met beide voeten, ze mogen niet steunen met de handen of een ander lichaamsdeel.
- De boxen worden bij elke poging met 7,5cm verhoogd.

- Een poging is ongeldig als de atleet de sprong of landing fout uitvoert of weigert.

- Elke atleet krijgt 3 kansen per hoogte, de beste hoogte wordt genoteerd.

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker plaatst de atleten in de juiste volgorde en zorgt dat de atleten stilstaan voor ze springen.

- 1 medewerker staat naast de box om de atleet te ondersteunen indien die zich onveilig zou voelen of dreigt te vallen. Deze medewerker verhoogt de boxen door de diverse delen op elkaar te stapelen.

- 1 jurylid controleert de correcte uitvoering en noteert de best behaalde hoogte.

Materiaal

- 1x

- 1x



Sprint

Benjamins

40m sprint



Organisatie

- De sprintzone kan op beide rechte lijnen van de piste worden uitgezet.
- Er mag ook op 1 rechte lijn worden gewerkt. In dit geval mogen 2 groepen samen op dezelfde zone én in dezelfde richting lopen. Indien verschillende categorie dan wordt duidelijk de 30m en 40m afgebakend en de groepen lopen per beurt hun eigen afstand waarbij de andere groep achteraan aansluit om de reeksen van de andere groep niet te storen. Tijdens het wachten wordt de volgende reeksverdeling al gemaakt (zie verder). Markeer een zone van 40m, duid de start- en aankomstlijn aan met kleine kegeltjes en tape (indien er geen volle lijn op de piste is).
- De atleten lopen in reeksen van minimum 3 en maximum 5 deelnemers. Elk atleet loopt meerdere keren,

de samenstelling van elke reeks wordt bepaald volgens een vast doorschuifschema aan de hand van het totaal aantal atleten (zie bijlage p29).

- Meet tijdens de laatste reeks handtijden tot op 1/10e seconde, deze tijd is het eindresultaat (dus geen correctie voor elektronische tijdsopname).

Uitvoering

- Start in rechtopstaande houding, enkel de twee voeten mogen de grond raken. De atleten staan ongeveer 1m achter de startlijn.
- Elke serie start met de 'klapper': de voorbereiding op de start is steeds: op uw plaatsen (atleten mogen nu aan de startlijn gaan staan), klaar, *klap*.
- Gebruik van ET is toegelaten mits gebruik van elektronisch startsignaal.
- Het resultaat is de tijd van de finallereeks op 1/10e seconde (dus geen correctie voor elektronische tijdsopname).

Taken jury/medewerkers

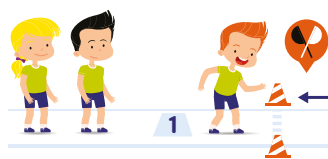
- 1 medewerker plaatst atleten in de juiste volgorde per reeks (dit mag de groepsbegeleider zijn). De medewerker zet de reeksen ook op enkele meters afstand zodat de atleten aan de start voldoende ruimte hebben. Werk bijvoorbeeld met potjes.
- 1 medewerker aan de aankomst stuurt de atleten op een veilige ma-

nier terug naar start. Deze helpt ook in de laatste reeks om de volgorde te bepalen en de tijden te noteren.

- 1 starter, deze staat op de zijkant van het middenterrein schuin voor de atleten zodat ze hem/haar ook kunnen zien, én zo dat het sluiten van de klapper zichtbaar is voor de tijdsopnemers.
- 1 à 2 tijdsopnemers: helpen in de eerste reeksen de atleten veilig terug naar start te leiden. Testen het opnemen van handtijden tussendoor al eens uit en nemen de handtijd op bij laatste finale reeks. Tijdopname met een gsm wordt ten sterkste afgeraden, hiermee kan je onvoldoende nauwkeurig tijd registreren!
- Om de juiste volgorde van aankomst te bepalen kan de aankomst eventueel gefilmd worden door een medewerker.
- Indien met ET wordt gewerkt zijn er geen extra medewerkers als tijdopnemer vereist.

Materiaal

- 1x 
- 1à2x 
- 1x 
- 12x 
- 4x 




KIDS & CO

Hindernissen

Benamins

40m sprint over 4 hindernissen



Organisatie

- De sprintzone kan op beide rechte lijnen van de piste worden uitgezet.
- Er mag ook op 1 rechte lijn worden gewerkt. In dit geval mogen 2 groepen samen op dezelfde zone én in dezelfde richting lopen. Indien verschillende categorie dan wordt duidelijk de 30m en 40m afgebakend en de groepen lopen per beurt hun eigen afstand waarbij de andere groep achteraan aansluit om de reeksen van de andere groep niet te storen. Tijdens het wachten wordt de volgende reeksverdeling al gemaakt (zie verder).
- Markeer een zone van 40m, duid de start- en aankomstlijn aan met kleine kegeltjes en tape (indien er geen volle lijn op de piste is).

- De hindernissen hebben een hoogte tussen 20cm en 30cm (25cm is ideaal). Alle hindernissen moeten binnen de wedstrijd even hoog en hetzelfde zijn (vb oranje hekjes, lage kegels met een plank op), maar ze kunnen verschillen per organisatie.
- De eerste hindernis moet op minstens 10m na de start staan.
- De afstand tussen de hindernissen moet minimaal 5m en maximaal 8m zijn maar mag verschillen tussen elke hindernis (de hindernissen in elke baan moeten wel op gelijke hoogte staan).
- De atleten lopen in reeksen van minimum 3 en maximum 5 deelnemers. Elk atleet loopt meerdere keren, de samenstelling van elke reeks wordt bepaald volgens een vast doorschuifschema aan de hand van het totaal aantal atleten (zie bijlage p29).
- Tijdens de laatste reeks wordt het resultaat opgemeten. Dit kan met chronometer op 1/10e seconde of met elektronische tijd (ET).

Uitvoering

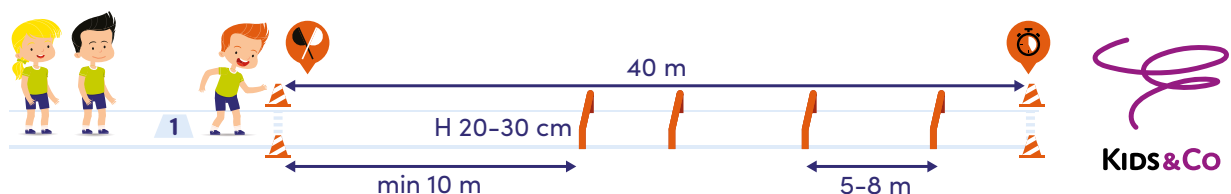
- Start in rechtopstaande houding, enkel de twee voeten mogen de grond raken. De atleten staan ongeveer 1m achter de startlijn.
- Elke serie start met de 'klapper': de voorbereiding op de start is steeds: op uw plaatsen (atleten mogen nu aan de startlijn gaan staan), klaar, *klap*.
- Het resultaat is de tijd van de finale reeks op 1/10e seconde.

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker plaatst atleten in de juiste volgorde per reeks (dit mag de groepsbegeleider zijn). De medewerker zet de reeksen ook op enkele meters afstand zodat de atleten aan de start voldoende ruimte hebben. Deze medewerker zet de eerste twee hindernissen recht indien deze omvallen.
- 1 medewerker aan de aankomst stuurt de atleten op een veilige manier terug naar start. Deze medewerker zet de laatste twee hindernissen recht indien deze omvallen.
- 1 starter, deze staat op de zijkant van het middenterrein schuin voor de atleten zodat ze hem/haar ook kunnen zien, én zo dat het sluiten van de klapper zichtbaar is voor de tijdsopnemers.
- 1 à 2 tijdsopnemers: helpen in de eerste reeksen de atleten veilig terug naar start te leiden. Testen het opnemen van handtijden tussendoor al eens uit en nemen de handtijd op bij laatste finale reeks. Tijdopname met een gsm wordt ten sterkste afgeraden, hiermee kan je onvoldoende nauwkeurig tijd registreren!
- Om de juiste volgorde van aankomst te bepalen kan de aankomst eventueel gefilmd worden door een medewerker.

Materiaal

- 1x 
- 1à2x 
- 20x 
- 12x 
- 1x 
- 4x 



Aflossing

Benjamins

10x40m aflossing

Organisatie

- De aflossing is één van de 2 mogelijke einddisciplines.



- De atleten lopen heen en terug op een rechte lijn van de piste, dit kan aan de zone van de 100m zijn of de andere rechte zijde.
- Markeer een zone van 40m, duid de start- en aankomstlijn aan met kleine kegeltjes en tape (indien er geen volle lijn op de piste is).

- Deel de volledige groep (max 75) in gelijke groepjes van 3 tot 5 kinderen (zie ook bijlage schema verdeling groepen p28)

- Atleten binnen 1 ploeg verdelen zich in 2 groepen waarvan de helft (+1 indien oneven) aan de startzijde blijft staan en de andere helft naar de overzijde gaat.

- Zet de atleten aan de startzijde in de oneven banen (1,3,5) en hun ploegmaats aan de overzijde in de even banen ernaast (2,4,6).

- Tel per ploeg het aantal atleten dat vertrekt aan de start, wanneer de 5e atleet aan de start vertrokken is haal je de ploegmaats weg zodat het duidelijk is

dat de terugkerende atleet moet aankomen.

Uitvoering

- De start wordt gegeven met de klapper: verplicht rechtopstaande start (1m achter de lijn), op uwe plaatsen (atleten mogen nu aan de startlijn gaan staan), klaar, *klap*.

- De eerste loper van elk groepje loopt met een aflossingsstok in de rechterhand naar de overzijde en geeft deze door in de rechterhand van de volgende. Deze mag pas een eerste voetcontact voorbij de lijn zeggen wanneer die de stok als enige in de hand heeft (= volledige doorgegeven).

- De volledige ploeg loopt 10x40m, elke deelnemer zal minstens 2x lopen.





- Er is geen tijdsopname.

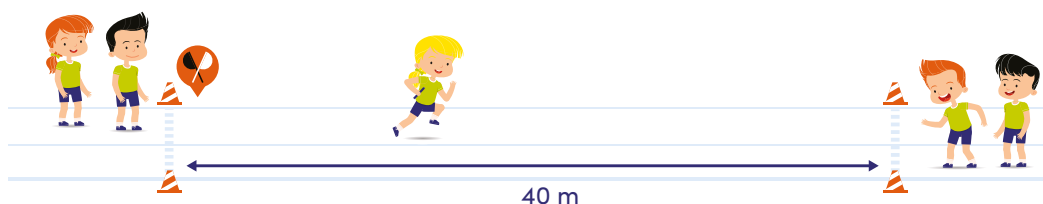
Taken jury/medewerkers

- 2 medewerkers aan beide kanten om de atleten klaar te zetten en de aflossingen te controleren.

- Starter: volgt normale startprocedure, andere juryleden of medewerkers tellen mee de gelopen lengtes.

Materiaal

- 1x 
- 1x 
- 3x 
- 14x 
- 4x 



Uithouding

Benjamins

800m loop



Organisatie

- De uithoudingsloop is één van de 2 mogelijke einddisciplines, als een fijne groepsafsluiter.
- Voorzie maximaal 25 atleten per reeks.
- De laatste 100m wordt voorbij een erehaag van ouders en supporters gelopen.
- Achterlopers zijn verplicht om de trager lopende atleten aan te moedigen.

Uitvoering

- De atleten staan naast elkaar aan de gebogen startlijn. De start wordt gegeven door een starter volgens de klassieke startprocedure met de startklapper: op uw plaatsen, *klap*.
- De atleten mogen van bij aanvang vrij lopen, er kunnen eventueel wel lopers voorzien worden die de atleten vooraan begeleiden.
- Er is geen tijdsopname of klassement.

Taken jury/medewerkers

- 1 starter
- 2 achterlopers: deze lopen bij de achterhoede en motiveren deze atleten om uit te lopen.

Materiaal

- 4x 
- Zorg ervoor dat de finish aantrekkelijk wordt aangekleed: plaats bijvoorbeeld vlaggen.



Vortex Werpen

Benjamins

Bovenhands werpen met een vortex



Organisatie

- Organiseer deze discipline bij voorkeur aan de speerstand, indien niet anders mogelijk kan deze eventueel op het middenterrein gedaan worden waarbij de atleten werpen van op een aanloopstrook (vb. hoog/ver).
- Rol een meetlint rechtdoor uit vanaf de afwerpplaats en zet deze vast in de grond.
- Gebruik grote kegels die elke 5m aanduiden op het meetlint.

- Duid met afbakenlint afstandslijnen aan op elke 5m van 5 tot 30m. Reken als breedte van het lint altijd $\frac{2}{3}$ van de afstand (vb. 20m breedte op 30 m afstand), waarbij het middelpunt op het meetlint ligt. Deze lijnen lopen niet gebogen maar haaks op het meetlint, de atleet zal dus beter resultaat behalen als hij/zij rechtdoor gooit. Indien er op dezelfde dag ook door Pupillen/Miniemen gebruik wordt gemaakt van de werpsector dan volstaat het om de gebogen sectorlijnen uit te zetten.

- Zorg voor minstens 3 goedgekeurde* vortexen in goede staat (geen zichtbare schade)

* Vortex van merk Nerf: (ca 32cm, ca 110 g)

Uitvoering

- De atleet staat in voorwaartse spreidstand waarbij de tenen van de voorste voet (voor rechtshandige werpers) naar 12u tot 1u mogen wijzen en de tenen van de achterste voet naar 12 tot 2u mogen wijzen**

- De atleet neemt de vortex met de vingers vast aan het 'hoofd', NOOIT aan de staart.

- Bij de starthouding is de elleboog achter en hoger dan de schouder, en de hand achter en hoger dan de elleboog. De vrije arm mag gebogen voor het lichaam gehouden worden als balans

- Verplicht frontaal werpen, de voeten blijven op de grond.

- Meten op 20 cm nauwkeurig. Resultaat naar beneden afronden

- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Er is geen opwarmbeurt, elke poging wordt opgemeten

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker zet de atleten in de juiste volgorde. Atleten die niet werpen staan aan een kegeltje op 1,5m van de atleet die gaat werpen.







- 1 medewerker zet de atleet die gaat werpen in de juiste houding en controleert op de toepassing van de juiste werptechniek

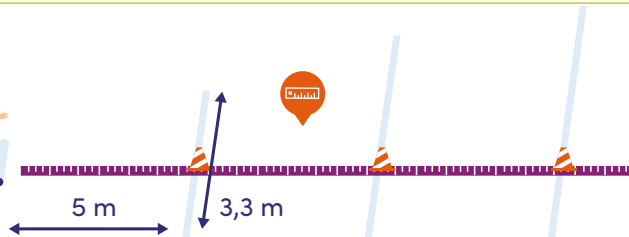
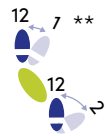
- 1 medewerker verzamelt de werptuigen en brengt deze terug.

- 1 jurylid roept om wanneer de volgende atleet mag werpen en bepaalt samen met 1 medewerker het valpunt. Ze lezen het bijhorende resultaat af op het meetlint en noteren dit op het scoreformulier.

- Het jurylid controleert ook, eventueel in samenspraak met medewerker aan de werplijn, of de uitvoering geldig is.

Materiaal

- 3x 
- 3x  of 
- 6x 
- 7x 
- 1x 



Overzicht geldige handgrepen



KIDS&CO

Stoten

Benjamins

Voorwaartse standworp met medecinebal 1kg



Organisatie

- Organiseer deze discipline bij voorkeur aan de kogelstand, indien niet anders mogelijk kan deze eventueel op het middenterrein gedaan worden waarbij de atleten werpen vanop een aanloopstrook (vb. hoog/ver).
- Rol een meetlint rechtdoor uit vanaf de binnenkant van het stootblok en zet deze vast in de grond, vouw het stukje meetlint op het stootblok uit de weg.
- Gebruik grote kegels die elke 5m aanduiden op het meetlint.
- Duid met afbakenlint of krijt afstandslijnen aan op elke meter van 3 tot 12m, reken als breedte van het lint altijd 1/2 van de lengte waar-

bij het middelpunt op het meetlint ligt (vb. 3m breedte op 6m afstand). Deze lijnen lopen niet gebogen maar haaks op het meetlint, de atleet zal dus beter resultaat behalen als hij/zij rechtdoor gooit. Indien er op dezelfde dag ook door Pupillen/Minie-men gebruik wordt gemaakt van de werpsector dan volstaat het om de gebogen sectorlijnen uit te zetten.

- Zorg voor 2 medecineballen met minstens 20cm diameter, een grotere medecinebal zal de atleten helpen om beter te stoten.

Uitvoering







- De atleet staat maximaal in een zijwaartse spreidstand waarbij (voor een rechtshandige werper) de tenen van de voorste voet mogen wijzen tussen 12u en 2u en de tenen van de achterste voet tussen 12u en 3u. Het achterste been mag licht buigen om de benen beter te kunnen inzetten.
- De romp van de atleet mag niet naar achter gedraaid worden. De schouders mogen tot maximaal in het verlengde van de werprichting gedraaid worden. (zie fig A)
- De atleet houdt de bal vast met beide handen en zet de achterste hand achter de medecinebal met de elleboog hoog achter de bal, de duim wijst naar de grond. De voorste hand ondersteunt de bal.
- De atleet duwt met de achterste hand de bal weg, de voorste hand heeft een leidende functie. Het hele lichaam strekt uit achter de bal, de voeten blijven op de grond.

- Na de worp stapt de atleet langs de achterkant van de werpcirkel weg.
- Meten op 10 cm nauwkeurig. Resultaat naar beneden afronden
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Er is geen opwarmbeurt, elke poging wordt opgemeten.

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker zet de atleten in de juiste volgorde. Atleten die niet werpen staan buiten de werpcirkel.
- 1 medewerker zet de atleet die gaat stoten in de juiste houding en controleert op de toepassing van de juiste stoottechniek
- 1 medewerker verzamelt de werptuigen en brengt ze terug.
- 1 jurylid roept om wanneer de volgende atleet mag stoten en bepaalt samen met 1 medewerker het valpunt. Ze lezen het bijhorende resultaat af op het meetlint en noteren dit op het scoreformulier.
- Het jurylid controleert ook, eventueel in samenspraak met medewerker aan de stootplaats, of de uitvoering geldig is.

Materiaal

- 3x 
- 2x 
- 1x 
- 8x 
- 3x  of 

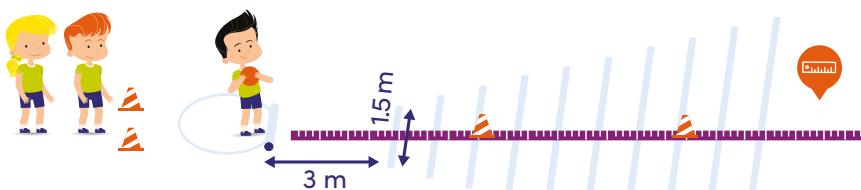
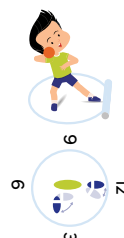


Fig. A



Verspringen

Benjamins

Verspringen over een lage hindernis



- Zet een meetlint vast in het verlengde van de aanloopzone aan de rand van de zandbak, startend 10cm voor de hindernis. Meet hierbij af vanaf de hindernis zelf en niet vanaf de pootjes.*

Uitvoering




- De aanloop is beperkt tot maximaal 10m (minimaal 5m).
- De atleten lopen aan en stoten met 1 voet af voor de hindernis. Ze mogen zelf kiezen waar ze afstoten voor de horde, er is immers een optimale afstand (dichter bij de horde afstoten zal dan leiden tot het 'blokkeren' van de afstoot).
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Er is geen opwarmbeurt, elke poging wordt opgemeten
- De achterste afdruk in het zand wordt haaks doorgetrokken tot aan de meter, dit kan visueel of met een rechte stok gedaan worden. We meten dus NIET vanaf de afstootplaats.

- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn.

Taken jury/medewerkers



- 1 medewerker zet de atleten in juiste volgorde en zet de atleet die gaat springen klaar voor de horde.
- Geeft aan wanneer de volgende atleet de aanloop mag starten
- 1 medewerker harkt na de sprong de zandbak en leidt de atleet via de juiste kant opnieuw naar de rij.
- 1 jurylid bepaalt het landingspunt en noteert het resultaat.
- Eventueel 1 extra medewerker om het jurylid te helpen (verloopt vlotter).

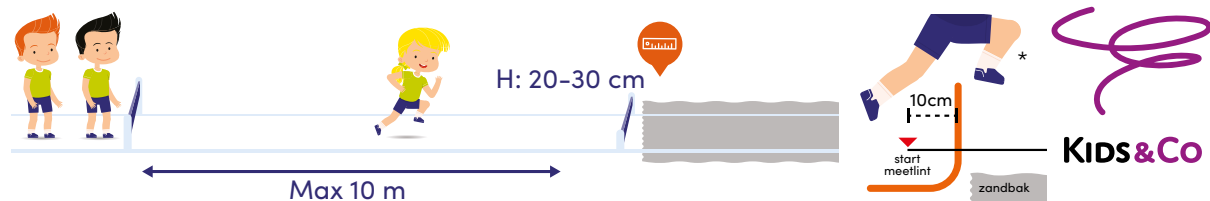
Materiaal

- 1x 
- 1x  20-30cm
- 1  6m x

Organisatie

- Zet een horde op 10m van de verspringbak als afbakening van de aanloop, enkel wie gaat springen mag voor de horde plaats nemen.
- Plaats een kleine hindernis (tussen 20 en 30cm hoog) net voor de rand van de verspringbak.
- De atleet verlaat de zandbak door langs voor-opzij weg te stappen. Niet terugkeren door het zand. (plaats eventueel een kegel om rond te gaan).
- Meten op 5cm nauwkeurig. Resultaat naar beneden afronden.

- 1x 
- 1x 



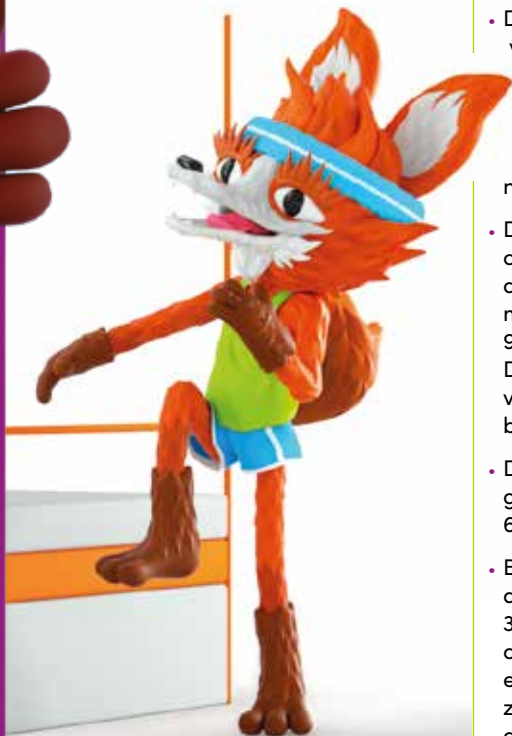
Hoogspringen

Benjamins

Schaarsprong uit schuine aanloop

Organisatie

- De atleten springen over een lat op een lage valmat (maximaal 50cm).
- Zet een horde op 5m buiten de paal en 4m naar achter. Baken een pad van de horde naar de lat af met kegels.



gels, één zijde loopt naar de dichtste paal en de andere zijde naar het midden van de lat, zo zullen de atleten in de eerste helft van de lat leren afstoten.

Uitvoering

- De atleten springen in schaar-sprong, dit wil zeggen dat ze op één been afstoten en landen op hun voeten.
- De laagste hoogte is 65cm, de lat verhoogt steeds per 5cm. De aanvangshoogte wordt nagemeten met een schuifmeter volgens de officiële WA-reglementen. De volgende hoogtes moeten niet meer nagemeten worden.
- De atleten mogen maximaal op vier opeenvolgende hoogtes springen, dus een atleet die start op 80cm, mag ook springen ook op 85, 90 en 95cm maar niet op 100cm of hoger. De starthoogte geven ze voor aanvang van de wedstrijd (bij voorkeur bij de voorinschrijving).
- De atleten mogen eenmaal inspringen op de aanvangshoogte van 65cm.
- Bij groepen van maximaal 15 kinderen krijgt elke atleet maximaal 3 pogingen per hoogte. Bij de 3de ongeldige poging zit de wedstrijd erop. Vanaf er 16 kinderen of meer zijn krijgt elke atleet maximaal 2 pogingen per hoogte. Bij de 2de ongeldige poging zit de wedstrijd erop.






- Een poging is ongeldig als de atleet 2x achter elkaar de sprong weigert, als de lat van de staanders valt door toedoen van de atleet, of als de atleet niet heeft gesprongen met één voet, of niet op de voeten heeft geland.

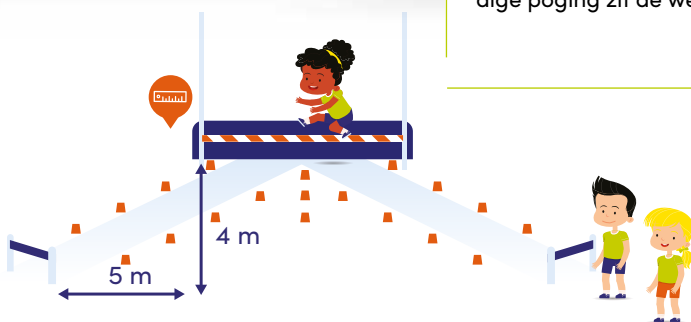
- Elke groep moet evenveel pogingen per hoogte krijgen.

Taken jury/medewerkers

- 2 medewerkers plaatsen de atleten in de juiste volgorde en kunnen op een papieren startlijst meevolgen welke atleet op welke hoogte moet springen. Ze begeleiden de atleten die nog niet aan de beurt zijn hierin ook omdat dit verwarrend kan zijn voor een kind dat hij/zij nog niet aan de beurt is.
- 1 medewerker legt samen met jurylid of extra medewerker de lat terug op en verhogen de lat per 5cm na elke beurtronde.
- 1 jurylid controleert de correcte uitvoering en noteert de pogingen, controleert goed welke atleten hun 4 opeenvolgende hoogtes hebben afgewerkt en meldt dit vriendelijk aan de atleet.

Materiaal

- 2x 
- 1x 
- 1x 
- 1x 
- 2x 



Kids&Co



Benodigd- heden

Set 1

Sprint kan:

-  • 12 Hoedjes of lage kegels
-  • 4 Grote kegels
-  • Tape
-  • 1 Startklappers
-  • 1 à 2 Chronometers (jury) (geen GSM)




Hoog kan:

-  • 1 Plyoboxen set: 7,6cm, 15cm, 30cm, 45cm
-  • 1 Kegel







Vortex werpen kan:

-  • 3 Vortexen
-  • 7 Grote kegels
-  • 1 Lintmeter min 30m
-  • 3 Lintmeter haakjes of gewichtjes
-  • 6 dwarse linten







Aflossing kan:

-  • 3 Aflossingsstokken
-  • 4 Grote kegels
-  • 14 hoedjes of lage kegels
-  • Tape
-  • 1 Startklapper






Hindernissen ben:

-  • 12 hoedjes of lage kegels
-  • 4 Grote kegels
-  • 1 Startklapper
-  • 1 à 2 chronometers (geen GSM)
-  • 20 Lage hindernissen (20-30cm), allemaal dezelfde
-  • Tape

Verspringen ben:

-  • 1 Lage hindernis (20-30cm)
-  • 1 Horde
-  • 1 Lintmeter min 6m
-  • 3 Lintmeter haakjes of gewichtjes
-  • 1 hark
-  • 1 stok voor haakse meting

Stoten ben:

-  • 2 Medecineballen 1kg, doorsnede minimaal 20cm
-  • 3 Grote kegels
-  • 1 Lintmeter min 12m
-  • 3 Lintmeter haakjes of gewichtjes
-  • 8 dwarse linten of krijtlijnen

Aflossing ben:

-  • 3 Aflossingsstokken
-  • 12 hoedjes of lage kegels
-  • Tape
-  • 1 Startklapper
-  • 4 Grote kegels







Benodigd- heden

Set 2






Sprint kan:

-  • 12 Hoedjes of lage kegels
-  • 4 Grote kegels
-  • Tape
-  • 1 Startklappers
-  • 1 à 2 Chronometers (jury)
(geen GSM)

Verspringen kan:

-  • 1 Lage hindernis (20-30cm)
-  • 1 Horde
-  • 1 Lintmeter min 6m
-  • 3 Lintmeter haakjes
of gewichtjes
-  • 1 hark
-  • 1 stok voor haakse meting

Stoten kan:

-  • 2 Medecineballen 1kg,
doorsnede minimaal 20cm
-  • 3 Grote kegels
-  • 1 Lintmeter min 12m
-  • 3 Lintmeter haakjes
of gewichtjes
-  • 8 dwarse linten of krijtlijnen





Uithouding kan:

-  • 4 Grote kegels






Sprint ben:

-  • 14 Hoedjes of lage kegels
-  • Tape
-  • 4 Grote kegels
-  • 1 Startklappers
-  • 1 à 2 Chronometers (jury)
(geen GSM)

Hoog ben:

-  • 1 Hoogspringmat toegankelijk voor
spikes max 50cm
-  • 2 Hoogspringpalen
-  • 1 Lat
-  • 2 Horden
-  • 19 Hoedjes of lage kegels

Vortex werpen ben:

-  • 3 Vortexen
-  • 7 Grote kegels
-  • 1 Lintmeter min 30m
-  • 3 Lintmeter haakjes
of gewichtjes
-  • 6 dwarse linten

Uithouding ben:

-  • 4 kegels

Medewerkers

Wie zijn de medewerkers?

- De provinciale aanduider duidt 1 jeugscheidsrechter aan die de aanwezigheid van de juryleden registreert en het onkostenformulier laat invullen. Daarnaast volgt de scheidsrechter het algemene vlotte verloop van de wedstrijd op, controleert of de disciplines correct zijn opgesteld en worden uitgevoerd, dit kan in samenspraak met de coördinator van de club gebeuren. Indien de wedstrijd van Pupillen en Miniemen overlappend doorgaat ligt de hoofdtaak van de scheidsrechter wel bij de PUP-MIN wedstrijd. De scheidsrechter is geen lid van de organiserende vereniging.
- De vereniging stelt voor de wedstrijd KAN-BEN een wedstrijdcoördinator aan. Deze coördinator staat in voor een goede organisatie van de wedstrijd.
- Ideaal zijn de medewerkers een combinatie van Kidsjuryleden (1 per stand), (jeugd) trainers, oudere jeugdathleten, ouders of andere vrijwilligers.
- Als medewerker ben je een supporter en coach van alle kinderen. Je geeft tips en feedback zodat het kind zijn persoonlijke resultaat kan verbeteren. Ook fouten in de uitvoering worden aan het kind gemeld zodat deze het bij de volgende poging kan verbeteren
- Voor de uithoudingsproef moet de organisatie voor (voor- en) achterlopers zorgen, dit kunnen medewerkers van de verschillende standen zijn of extra medewerkers.
- Je hebt twee opties om je medewerkers te organiseren: ofwel zet je iedereen vast op een stand, of je kan kiezen om enkele medewerkers een groep te laten volgen (max. 3 per groep en gelijk voor alle groepen binnen een categorie). Zij nemen dan ook een kleinere taak per stand op zich (vb atleten klaar zetten, werptuigen terugbrengen). Per stand heb je dan dit aantal medewerkers minder nodig.

Minimum aantal medewerkers per stand:

- Per discipline zijn volgend aantal medewerkers minimaal vereist
- Sprint: 3 medewerkers (waarvan minimaal 2 Kidsjuryleden)
- Hindernissen: 3 medewerkers (waarvan minimaal 2 Kidsjuryleden)
- Aflossing: 3 medewerkers (= zelfde medewerkers sprint of hindernissen)
- Uithouding: 2 medewerkers (= voor en achterlopers, kunnen medewerkers zijn van andere disciplines)
- Vortex werpen: 3 medewerkers (waarvan minimaal 1 Kidsjurylid)
- Stoten: 3 medewerkers (waarvan minimaal 1 Kidsjurylid)
- Verspringen: 2 medewerkers (waarvan minimaal 1 Kidsjurylid)
- Hoogspringen-kan: 2 medewerkers (waarvan minimaal 1 Kidsjurylid)
- Hoogspringen-ben: 3 medewerkers (waarvan minimaal 1 Kidsjurylid)

Totaal aantal medewerkers per set:

- Voor de organisatie van een wedstrijd met 2x 3 groepen zijn afhankelijk van de setkeuze volgend aantal medewerkers minimaal vereist.
- Set 1: 13 medewerkers (waarvan minimaal 6 Kidsjuryleden*) + 1 wedstrijdcoördinator
- Set 2: 14 medewerkers (waarvan minimaal 6 Kidsjuryleden*) + 1 wedstrijdcoördinator
- * 6 Kidsjuryleden mits de sprint wordt georganiseerd op 1 stand voor 2 groepen. Wordt sprint op 2 aparte standen georganiseerd zijn minimaal 2 Kidsjuryleden en 1 medewerker extra vereist.
- Bij gebruik ET volstaan 4 Kidsjuryleden (voor kampnummers), voor het gebruik van de ET zijn 2 juryleden van minimaal niveau 2 nodig die als starter en ET medewerker fungeren.

Verdeling in groepen

| Aantal | Groep 1 | Groep 2 | Groep 3 | | |
|-------------|---------|-------------|---------|-------------|---------|
| 75 kinderen | 25 | 25 | 25 | | |
| 74 kinderen | 25 | 25 | 24 | | |
| 73 kinderen | 25 | 24 | 24 | | |
| 72 kinderen | 24 | 24 | 24 | | |
| 71 kinderen | 24 | 24 | 23 | | |
| 70 kinderen | 24 | 23 | 23 | | |
| 69 kinderen | 23 | 23 | 23 | | |
| 68 kinderen | 23 | 23 | 22 | | |
| 67 kinderen | 23 | 22 | 22 | | |
| 66 kinderen | 22 | 22 | 22 | | |
| 65 kinderen | 22 | 22 | 21 | | |
| 64 kinderen | 22 | 21 | 21 | | |
| 63 kinderen | 21 | 21 | 21 | | |
| 62 kinderen | 21 | 21 | 20 | | |
| 61 kinderen | 21 | 20 | 20 | | |
| 60 kinderen | 20 | 20 | 20 | | |
| 59 kinderen | 20 | 20 | 19 | | |
| 58 kinderen | 20 | 19 | 19 | | |
| 57 kinderen | 19 | 19 | 19 | | |
| 56 kinderen | 19 | 19 | 18 | | |
| 55 kinderen | 19 | 18 | 18 | | |
| 54 kinderen | 18 | 18 | 18 | | |
| 53 kinderen | 18 | 18 | 17 | | |
| 52 kinderen | 18 | 17 | 17 | | |
| 51 kinderen | 17 | 17 | 17 | | |
| 50 kinderen | 17 | 17 | 16 | | |
| 49 kinderen | 17 | 16 | 16 | | |
| 48 kinderen | 16 | 16 | 16 | | |
| 47 kinderen | 16 | 16 | 15 | | |
| 46 kinderen | 16 | 15 | 15 | | |
| 45 kinderen | 15 | 15 | 15 | | |
| 44 kinderen | 15 | 15 | 14 | | |
| 43 kinderen | 15 | 14 | 14 | | |
| 42 kinderen | 14 | 14 | 14 | | |
| 41 kinderen | 14 | 14 | 13 | Groep 1 | Groep 2 |
| 40 kinderen | 14 | 13 | 13 | 20 | 20 |
| 39 kinderen | 13 | 13 | 13 | 20 | 19 |
| 38 kinderen | 13 | 13 | 12 | 19 | 19 |
| 37 kinderen | 13 | 12 | 12 | 19 | 18 |
| 36 kinderen | 12 | 12 | 12 | 18 | 18 |
| 35 kinderen | 12 | 12 | 11 | 18 | 17 |
| 34 kinderen | 12 | 11 | 11 | 17 | 17 |
| 33 kinderen | 11 | 11 | 11 | 17 | 16 |
| 32 kinderen | 11 | 11 | 10 | 16 | 16 |
| 31 kinderen | 11 | 10 | 10 | 16 | 15 |
| 30 kinderen | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 |
| | | 29 kinderen | | 15 | 14 |
| | | 28 kinderen | | 14 | 14 |
| | | 27 kinderen | | 14 | 13 |
| | | 26 kinderen | | 13 | 13 |
| | | 25 kinderen | | 13 | 12 |
| | | 24 kinderen | | 12 | 12 |
| | | 23 kinderen | | 12 | 11 |
| | | 22 kinderen | | 11 | 11 |
| | | 21 kinderen | | 11 | 10 |
| | | 20 kinderen | | 10 | 10 |
| | | 19 kinderen | | 10 | 9 |
| | | 18 kinderen | | 9 | 9 |
| | | 17 kinderen | | 9 | 8 |
| | | 16 kinderen | | 8 | 8 |
| | | 15 kinderen | | 8 | 7 |
| | | 14 kinderen | | 7 | 7 |
| | | 13 kinderen | | 7 | 6 |
| | | 12 kinderen | | 6 | 6 |
| | | | | 11 kinderen | 11 |
| | | | | 10 kinderen | 10 |
| | | | | 9 kinderen | 9 |
| | | | | 8 kinderen | 8 |
| | | | | 7 kinderen | 7 |
| | | | | 6 kinderen | 6 |

Bij minder dan 30 inschrijvingen raden we aan om in 2 groepen te werken >

Bij minder dan 12 inschrijvingen raden we aan om de kinderen niet op te splitsen >

Verdeling kinderen Sprint & Hindernissen

25 kinderen (5x5)

| Serie 1 | Serie 2 | Serie 3 |
|---------------|---------------|----------------|
| 1-6-11-16-21 | 13-25-19-1-7 | 1-2-3-4-5 |
| 12-17-7-22-2 | 2-14-20-21-8 | 6-7-8-9-10 |
| 3-8-23-18-13 | 9-15-16-3-22 | 11-12-13-14-15 |
| 14-24-4-9-19 | 4-10-11-17-23 | 16-17-18-19-20 |
| 5-10-25-20-15 | 24-18-12-5-6 | 21-22-23-24-25 |

24 kinderen (4x5 + 1x4)

| Serie 1 | Serie 2 | Serie 3 |
|--------------|---------------|----------------|
| 1-6-11-16-21 | 13-19-1-7 | 1-2-3-4-5 |
| 12-17-7-22-2 | 2-14-20-21-8 | 6-7-8-9-10 |
| 3-8-23-18-13 | 9-15-16-3-22 | 11-12-13-14-15 |
| 14-24-4-9-19 | 4-10-11-17-23 | 16-17-18-19-20 |
| 5-10-20-15 | 24-18-12-5-6 | 21-22-23-24 |

23 kinderen (3x5 + 2x4)

| Serie 1 | Serie 2 | Serie 3 |
|--------------|---------------|----------------|
| 1-6-11-16-21 | 13-19-1-7 | 1-2-3-4-5 |
| 12-17-7-22-2 | 2-14-20-21-8 | 6-7-8-9-10 |
| 3-8-23-18-13 | 9-15-16-3-22 | 11-12-13-14-15 |
| 14-4-9-19 | 4-10-11-17-23 | 16-17-18-19 |
| 5-10-20-15 | 18-12-5-6 | 20-21-22-23 |

22 kinderen (2x5 + 3x4)

| Serie 1 | Serie 2 | Serie 3 |
|--------------|--------------|-------------|
| 1-6-11-16-21 | 13-19-1-7 | 1-2-3-4-5 |
| 12-17-7-22-2 | 2-14-20-21-8 | 6-7-8-9-10 |
| 3-8-18-13 | 9-15-16-3-22 | 11-12-13-14 |
| 14-4-9-19 | 4-10-11-17 | 15-16-17-18 |
| 5-10-20-15 | 18-12-5-6 | 19-20-21-22 |

21 kinderen (1x5 + 3x4)

| Serie 1 | Serie 2 | Serie 3 |
|--------------|--------------|-------------|
| 1-6-11-16-21 | 13-19-1-7 | 1-2-3-4-5 |
| 12-17-7-2 | 2-14-20-21-8 | 6-7-8-9 |
| 3-8-18-13 | 9-15-16-3 | 10-11-12-13 |
| 14-4-9-19 | 4-10-11-17 | 14-15-16-17 |
| 5-10-20-15 | 18-12-5-6 | 18-19-20-21 |

20 kinderen (4x5)

| Serie 1 | Serie 2 | Serie 3 |
|--------------|--------------|----------------|
| 9-5-1-13-17 | 11-1-17-16-6 | 1-2-3-4-5 |
| 14-2-6-10-18 | 13-18-7-12-2 | 6-7-8-9-10 |
| 3-15-19-11-7 | 19-3-8-9-14 | 11-12-13-14-15 |
| 4-8-20-16-12 | 4-5-10-15-20 | 16-17-18-19-20 |

19 kinderen (3x5 + 1x4)

| Serie 1 | Serie 2 | Serie 3 |
|--------------|--------------|----------------|
| 9-5-1-17-13 | 17-1-6-11-16 | 1-2-3-4-5 |
| 14-2-10-6-18 | 7-18-12-13-2 | 6-7-8-9-10 |
| 3-15-19-11-7 | 19-3-9-14-8 | 11-12-13-14-15 |
| 8-4-16-12 | 5-10-15-4 | 16-17-18-19 |

18 kinderen (2x5 + 2x4)

| Serie 1 | Serie 2 | Serie 3 |
|--------------|--------------|-------------|
| 9-1-13-5-17 | 16-6-17-11-1 | 1-2-3-4-5 |
| 18-6-10-14-2 | 7-12-2-18-13 | 6-7-8-9-10 |
| 3-11-15-7 | 8-14-3-9 | 11-12-13-14 |
| 4-8-12-16 | 5-4-10-15 | 15-16-17-18 |

17 kinderen (1x5 + 3x4)

| Serie 1 | Serie 2 | Serie 3 |
|-------------|--------------|-------------|
| 5-9-13-17-1 | 11-16-1-17-6 | 1-2-3-4-5 |
| 2-6-10-14 | 7-13-2-12 | 6-7-8-9 |
| 3-11-15-7 | 8-3-9-14 | 10-11-12-13 |
| 4-8-12-16 | 15-4-5-10 | 14-15-16-17 |

16 kinderen (4x4)

| Serie 1 | Serie 2 | Serie 3 |
|-----------|-----------|-------------|
| 1-5-9-13 | 6-1-16-11 | 1-2-3-4 |
| 2-6-10-14 | 12-2-13-7 | 5-6-7-8 |
| 3-7-11-15 | 14-3-8-9 | 9-10-11-12 |
| 4-8-12-16 | 10-15-4-5 | 13-14-15-16 |

15 kinderen (3x5)

| Serie 1 | Serie 2 | Serie 3 |
|--------------|--------------|----------------|
| 8-4-15-1-12 | 5-1-7-13-9 | 1-2-3-4-5 |
| 2-5-6-9-13 | 3-14-10-12-6 | 6-7-8-9-10 |
| 7-3-10-11-14 | 4-11-15-2-8 | 11-12-13-14-15 |

14 kinderen (2x5 + 1x4)

| Serie 1 | Serie 2 | Serie 3 |
|--------------|--------------|-------------|
| 4-1-8-12 | 9-13-1-5-7 | 1-2-3-4-5 |
| 2-5-6-9-13 | 3-10-14-12-6 | 6-7-8-9-10 |
| 7-10-11-14-3 | 8-2-4-11 | 11-12-13-14 |

13 kinderen (1x5 + 2x4)

| Serie 1 | Serie 2 | Serie 3 |
|------------|------------|-------------|
| 3-1-10-6-8 | 4-9-7-1-10 | 1-2-3-4-5 |
| 7-5-11-12 | 11-2-13-3 | 6-7-8-9 |
| 2-13-9-4 | 5-6-8-12 | 10-11-12-13 |

12 kinderen (3x4)

| Serie 1 | Serie 2 | Serie 3 |
|-----------|-----------|------------|
| 3-1-6-8 | 4-9-7-1 | 1-2-3-4 |
| 7-5-11-12 | 11-2-3-10 | 5-6-7-8 |
| 2-10-9-4 | 5-6-8-12 | 9-10-11-12 |

11 kinderen (2x4 + 1x3)

| Serie 1 | Serie 2 | Serie 3 |
|----------|----------|---------|
| 2-1-5-9 | 2-6-4-3 | 1-2-3-4 |
| 6-10-3-7 | 10-1-8-5 | 5-6-7-8 |
| 4-8-11 | 7-11-9 | 9-10-11 |

10 kinderen (2x5)

| Serie 1 | Serie 2 | Serie 3 |
|------------|------------|------------|
| 3-1-5-7-9 | 2-9-1-5-6 | 1-2-3-4-5 |
| 2-4-10-6-8 | 10-3-8-4-7 | 6-7-8-9-10 |

9 kinderen (3x3)

| Serie 1 | Serie 2 | Serie 3 |
|---------|---------|---------|
| 1-4-7 | 1-6-8 | 1-2-3 |
| 2-5-8 | 2-4-9 | 4-5-6 |
| 3-6-9 | 3-5-7 | 7-8-9 |

8 kinderen (2x4)

| Serie 1 | Serie 2 | Serie 3 |
|---------|---------|---------|
| 2-5-1-6 | 1-7-5-3 | 1-2-3-4 |
| 3-8-4-7 | 4-2-6-8 | 5-6-7-8 |

7 kinderen (1x4 + 1x3)

| Serie 1 | Serie 2 | Serie 3 |
|---------|---------|---------|
| 6-1-5-2 | 7-5-1-3 | 1-2-3-4 |
| 3-7-4 | 2-4-6 | 5-6-7 |

6 kinderen (2x3)

| Serie 1 | Serie 2 | Serie 3 |
|---------|---------|---------|
| 3-5-1 | 2-4-1 | 1-2-3 |
| 6-2-4 | 5-6-3 | 4-5-6 |

Verdeling kinderen Aflossing

Verdeling reeksen: telkens 3 teams tegen elkaar

Dezelfde atleetjes uit de derde serie van sprint/hindernis discipline lopen samen tegen de atleetjes van de 2 andere groepjes

Bijv (3 x 25) kinderen

| | Groep 1, Serie 1 | Groep 2, Serie 1 | Groep 3, Serie 1 |
|---|------------------|------------------|------------------|
| A | 1-2-3-4-5 | A | 1-2-3-4-5 |
| B | 6-7-8-9-10 | B | 6-7-8-9-10 |
| C | 11-12-13-14-15 | C | 11-12-13-14-15 |
| D | 16-17-18-19-20 | D | 16-17-18-19-20 |
| E | 21-22-23-24-25 | E | 21-22-23-24-25 |

Reeks 1: **AAA**

Reeks 2: **BBB**

Reeks 3: **CCC**

Reeks 4: **DDD**

Reeks 5: **EEE**

Bijv (2 x 6) + (1 x 7) kinderen

| | Groep 1, Serie 1 | Groep 2, Serie 1 | Groep 3, Serie 1 |
|---|------------------|------------------|------------------|
| A | 1-2-3 | A | 1-2-3-4 |
| B | 4-5-6 | B | 5-6-7 |

Reeks 1: **AAA**

Reeks 2: **BBB**

Als er maar 1 of 2 groepen zijn dan mag de organisator reeksen samen stellen met telkens 3 teams uit de verschillende groepjes.

Elk team bestaat uit minimaal 3 en max 5 atleetjes.

De groepjes zo veel mogelijk in oneven aantallen verdelen.