




KIDS&Co



# Handboek wedstrijden

kangoeroes-benjamins



Jeugdathleten, Ouders,  
Jeugdtrainers,  
Atletiekclubs,

Als voorzitter van de Vlaamse Atletiekliga verheugt het me dat de commissie Jeugd het initiatief genomen heeft om een 'nieuwe wind' te laten waaien in de aanpak van onze jeugdcompetitie. De verjonging van de aansluitingsleeftijd van onze kangoeroes en de trainingsaanpak is hier zeker niet vreemd aan. Bij deze strategische keuze liet de commissie zich dan ook adviseren door heel wat jeugdtrainers en jeugdcoördinatoren die dagdagelijks het jeugdbeleid 'sturen' binnen onze clubs.

Ieder kind heeft het recht om te spelen, te presteren, te leren en ook het recht op erkenning. Maar ieder kind of persoon heeft ook de behoefte om zich bekwaam te voelen, de behoefte om ergens bij te horen en de behoefte om zich te ontwikkelen binnen de eigen mogelijkheden. Als hieraan voldaan wordt, blijven kinderen gemotiveerd voor hun sportbeoefening en wordt een goede basis gelegd voor een actieve en gezonde levensstijl.

Het spreekt voor zichzelf dat we er als Federatie naar streven om de kinderen zolang mogelijk met plezier aan het sporten te houden en daarom is de eerste kennismaking met onze sport van cruciaal belang. Voor de één betekent dat kiezen voor prestaties, voor de ander betekent dat kiezen voor een meer recreatieve beoefening van de sport. Kortom we moeten ernaar streven dat iedere atleet zich binnen zijn mogelijkheden en motivatie zolang mogelijk kan ontwikkelen.

De speelse aanpak van onze jeugdathletiek is een troef die we zeker moeten aanwenden om een zo creatief mogelijk aanbod te geven voor onze jongste atleten. "Spelen moet, presteren mag" is een gezond uitgangspunt om de jongeren aan onze sport en de clubs te binden. Het is dan ook zeer belangrijk dat de jeugdtrainers onze sport creatief, spontaan, betrokken en gevarieerd laten beleven.

In iedere persoon ongeacht de leeftijd zit sowieso een drang om te presteren. Door het aanbod van alternatieve vormen van competitie voor elke jeugdcategorie waarbij de ontwikkeling van de basisvaardigheden als lopen, springen en werpen telkens aan bod komen, moeten we erin slagen om de kinderen gemotiveerd te houden. Hierbij primeert de beleving en de persoonlijke verbetering van een prestatie als voornaamste uitgangspunt. Ook de erkenning voor iedere geleverde inspanning mag in deze context zeker niet ontbreken.

Vanuit deze visie heeft de commissie Jeugd zich gebogen over het huidige competitie-model en de nodige aanpassingen en mogelijkheden uitgewerkt voor onze Kangoeroes en Benjamins die we graag vanaf het zomerseizoen 2021 willen aanbieden en verder in deze brochure gedetailleerd zijn uitgewerkt.

Gery Follens  
Voorzitter Vlaamse Atletiekliga



Kids & Co

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	2
<b>Draaiboek organisatoren</b>	4
<b>Kangoeroes</b>	
Sprint	6
Aflossing	7
Uithouding	8
Vortex Werpen	9
Stoten	10
Verspringen	11
Hoogspringen	12
<b>Benjamins</b>	
Sprint	13
Hindernissen	14
Aflossing	15
Uithouding	16
Vortex Werpen	17
Stoten	18
Verspringen	19
Hoogspringen	20
<b>Benodigdheden set1</b>	21
<b>Benodigdheden set2</b>	22
<b>Medewerkers</b>	23



# Draaiboek organisatoren

## Programma bepalen

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

### Set 1:

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

### Set 2:

Kangoeroes: sprint, verspringen, stoten, aflossing.  
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.

### Voorbeeld uurschema

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

Een rotatie duurt 30' met 5' doorschuif/uitlooptijd. Er worden in elke discipline zoveel mogelijk pogingen toegekend. De volledige groep moet een gelijk aantal pogingen krijgen. Binnen een rotatie wordt er na 25' geen nieuwe poging meer gestart.

Voor de sprint en hindernissenloop volstaan vier pogingen waarvan tijdens de 4de reeks tijd wordt opgenomen.

De einddiscipline wordt door iedereen éénmaal uitgevoerd.

# 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 kunnen georganiseerd worden zoals in het verleden.
- Meer informatie en reglementering: zie document wedstrijdenprogrammering.

# Inschrijvingen

- De organisatie werkt met verplichte voorinschrijving en betaling vooraf (vb via atletiek.nu).
- Er kunnen maximaal 75 kangoeroes en 75 benjamins inschrijven.
- Jongens en meisjes nemen gemengd deel.

## Groepsindeling

- De organisator verdeelt vooraf de atleten in groepen van maximaal 25 kinderen.
- Kinderen van dezelfde club mogen bij elkaar gezet worden maar het is belangrijk om elke groep zo gelijk mogelijk te verdelen.
- Om kinderen zoveel mogelijk beweegtijd aan te bieden is een kleinere groep beter (max 25 kinderen om iedereen minstens 3 pogingen te geven).
- 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 (min 5 medewerkers voorzien per groep). Zie ook verder: medewerkers.

# Resultaatverwerking

Er wordt voor elke discipline een resultaat genoteerd muv de einddiscipline aflossing of uithouding.

Dit resultaat wordt na de meeting persoonlijk aan de kinderen bezorgd, er worden geen uitslagen uitgehangen of via de website bekend gemaakt. De resultaten worden aan de Vlaamse Atletiekliga bezorgd (bv via atletiek.nu).

De Vlaamse Atletiekliga zorgt in het voorjaar 2021 voor verdere informatie en de sjablonen om dit op een vlotte manier te kunnen verwerken.

# Sprint

## Kangoeroes

### 30m sprint



#### Organisatie

- De sprintzone kan op beide rechte lijnen van de piste worden uitgezet.
- 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 bijlage).
- In de finale reeks deel je de reeksen bij voorkeur in op niveau.
- Meet tijdens deze laatste reeks handtijden tot op 1/10e seconde (dus geen correctie voor elektronische tijdsopname).

#### Uitvoering

- Start in rechtopstaande houding, enkel de twee voeten mogen de grond raken.
- Elke serie start met de 'klapper': de voorbereiding op de start is steeds: op uw plaatsen, klaar, \*klap\*.
- Het resultaat is de tijd van de finale reeks op 1/10e seconde (dus geen correctie voor elektronische tijdsopname).

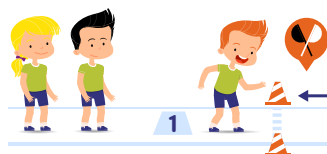
#### Taken jury/medewerkers

- 1 à 2 medewerkers plaatsen atleten in de juiste volgorde per reeks. Zij zetten ook de reeksen op enkele meters afstand van elkaar zodat de atleten aan de start voldoende ruimte hebben.

- 1 medewerker aan de aankomst stuurt de atleten op een veilige manier 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.
- 2 à 3 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.

#### Materiaal

- 1x
- 2 à 3x
- 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).

- 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 60m 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

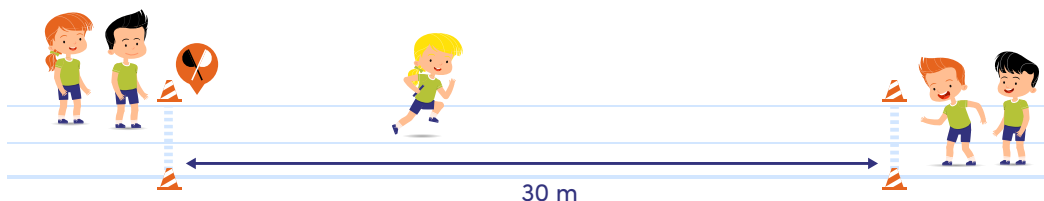
- De start wordt gegeven met de klapper (verplicht rechtopstaande start, op uw plaatsen, klaar, \*klap\*).
- De eerste loper van elk groepje loopt met een aflossingsstok in de rechterhand naar de overzijde en geeft deze door in de rechterhand van de volgende, deze mag pas een eerste voetcontact voorbij de lijn zetten wanneer hij/zij de stok als enige in de hand heeft (= volledig doorgegeven). Indien dit niet het geval is moet de atleet teruggaan en één voet achter de lijn zetten.
- 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 tellen mee de gelopen lengtes.

### Materiaal

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



# Uithouding

## Kangoeroes

### 500m loop



#### Organisatie

- De uithoudingsloop is één van de 2 mogelijke einddisciplines, als een fijne groepsafsluiter.
- Voorzie maximaal 25 atleten per reeks.
- De eerste en 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 rechte lijn, zo vermijden we dat de atleten in verzuring gaan.
- Achterlopers zijn aangeraden 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. Alle atleten moeten het tempo van de voorlopers kunnen volgen tot aan de laatste rechte lijn.

- De laatste rechte lijn (ca. 100m) 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 





# 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 twee kleuren kegels die elke 5m (groot) en 1m (klein) 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.
- Zorg voor minstens 3 goedgekeurde vortexen in goede staat (geen zichtbare schade aan de staart).

### Uitvoering

- Beide voeten zijn voorwaarts gericht en staan parallel naast elkaar op heupbreedte.
- De atleet neemt de vortex met de vingers vast aan het 'hoofd', NOOIT aan de staart.
- Bij de starthouding staat de elleboog achter en hoger dan de schouder, en de hand achter en hoger dan de elleboog.
- Verplicht frontaal werpen, de romp blijft naar voor en de voeten blijven op de grond.

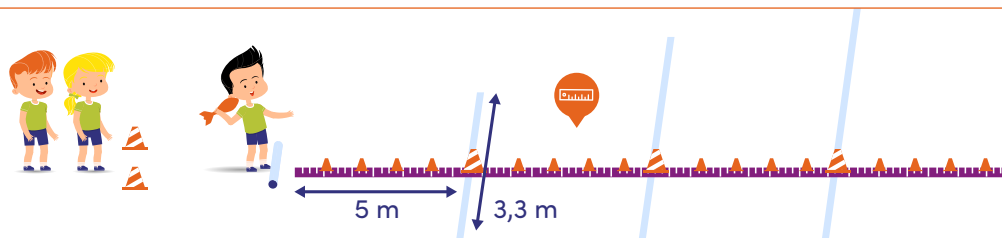
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Meten op 20cm nauwkeurig.

### 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 dat hij/zij de juiste werptechniek gebruikt.
- 1 medewerker verzamelt de werptuigen en brengt deze terug.
- 1 jury en 1 medewerker bepalen valpunt en afstand en noteren het resultaat.

### Materiaal

- 3x 
- 6x 
- 24x 
- 7x 
- 1x 
- 3x 



# Stoten

## Kangoeroes

### Borstpas stoten 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 twee kleuren kegels die elke 5m (groot) en 1m (klein) 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.
- Zorg voor 2 medecineballen met minstens 50cm diameter, een grotere medecinebal 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.

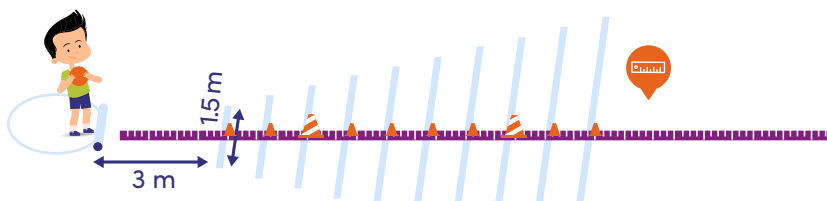
- Na de worp stapt de atleet langs de achterkant van de werpcirkel weg.
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Meten op 10cm nauwkeurig.

#### 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 werpen in de juiste houding en controleert dat hij/zij de juiste stoottechniek gebruikt.
- 1 medewerker verzamelt de werptuigen en brengt ze terug.
- 1 jury en 1 medewerker bepalen valpunt en afstand en noteren het resultaat.

#### Materiaal

- 2x 
- 8x 
- 8x 
- 3x 
- 1x 
- 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.
- Duid elke halve meter aan met een potje of kegel op het meetlint.

#### 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 achterste afdruk in het zand wordt haaks doorgetrokken tot aan het meetlint, dit kan visueel of met een rechte stok gedaan worden. We meten dus NIET vanaf de afstootplaats.

#### Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker zet de atleten in juiste volgorde en zet de atleet die gaat springen klaar voor de horde.
- 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

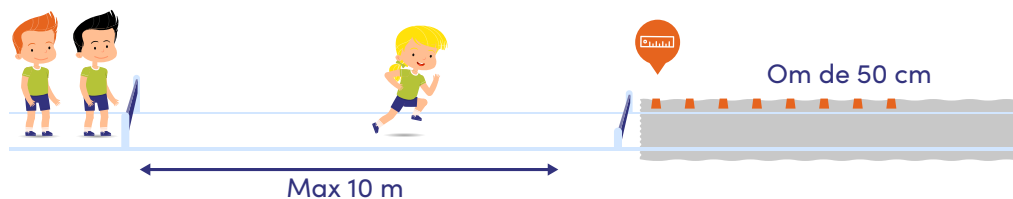
- 1x 
- 1x 
- 1x 
- 10x 

#### 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.

- Meten op 5cm nauwkeurig.
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn.

- 1x 
- 1x 



# Hoogspringen

## Kangoeroes

### Staande hoogtesprong plyoboxen



#### Organisatie

- De atleten springen op zachte plyoboxen.
- De boxen hebben verschillende hoogtes (45cm – 30cm – 15cm – 7,6cm) en kunnen door de configuraties te wijzigen per 7,6 (of 7,4) centimeter 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.
- 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 7,4 of 7,6cm 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 hij/zij 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.
- 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).
- In de finale reeks deel je de reeksen bij voorkeur in op niveau.
- Meet tijdens deze 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.
- Elke serie start met de 'klapper': de voorbereiding op de start is steeds: op uw plaatsen, klaar, \*klap\*.
- Het resultaat is de tijd van de finale reeks op 1/10e seconde (dus geen correctie voor elektronische tijdsopname).

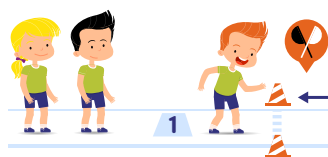
#### Taken jury/medewerkers

- 1 à 2 medewerkers plaatsen atleten in juiste volgorde per reeks. Zij zetten ook de reeksen op voldoende afstand van elkaar zodat de atleten aan de start voldoende ruimte hebben.

- 1 medewerker aan de aankomst stuurt de atleten op een veilige manier 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.
- 2 à 3 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.

#### Materiaal

- 1x
- 2 à 3x
- 1x
- 12x
- 4x



40 m



  
Kids & Co



# Hindernissen

## Benamins

### 40m sprint over 4 hindernissen



- De hindernissen hebben een hoogte tussen 20cm en 30cm (25cm is ideaal). Alle hindernissen moeten hetzelfde zijn (vb oranje hekjes, lage kegels met een plank op), maar 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).
- In de finale reeks deel je de reeksen bij voorkeur in op niveau.
- Meet tijdens deze laatste reeks handtijden tot op 1/10e seconde, deze tijd is het eindresultaat (dus geen correctie voor elektronische tijdsopname).

### Organisatie

- De sprintzone kan op beide rechte lijnen van de piste worden uitgezet.
- 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).

### Uitvoering

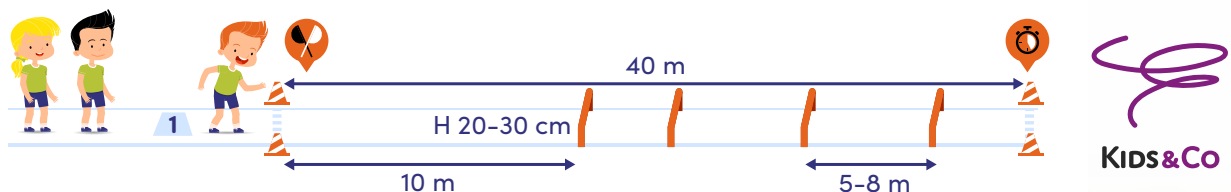
- Start in rechtopstaande houding, enkel de twee voeten mogen de grond raken.
- Elke serie start met de 'klapper': de voorbereiding op de start is steeds op uw plaatsen, klaar, \*klap\*.
- Het resultaat is de tijd van de finale reeks op 1/10e seconde.

### Taken jury/medewerkers

- 1 à 2 medewerkers plaatsen atleten in juiste volgorde per reeks. Zij zetten ook de reeksen op voldoende afstand van elkaar 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.
- 2 à 3 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.

### Materiaal

- 1x
- 2 à 3x
- 1x
- 20x
- 12x
- 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 60m 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).

- 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 dui-

delijk is dat de terugkerende atleet moet aankomen.

#### Uitvoering

- De start wordt gegeven met de klapper (verplichte rechtopstaande start, op uw plaatsen, 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 zetten wanneer hij/zij de stok als enige in de hand heeft (= volledig doorgegeven). Indien dit niet het geval is moet de atleet teruggaan en één voet achter de lijn zetten.

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

- Er is geen tijdsopname.

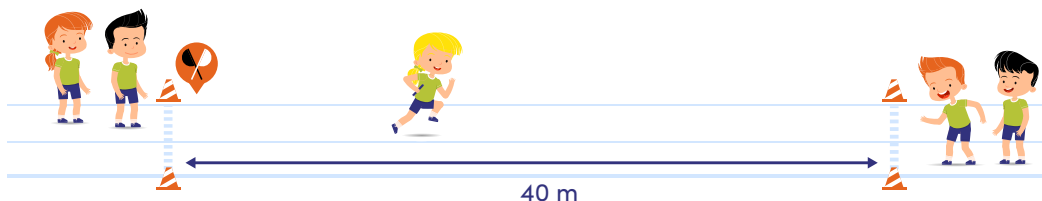
#### Taken jury/medewerkers

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

- Starter: volgt normale startprocedure, andere juryleden tellen mee de gelopen lengtes en nemen eventueel de tijd op.

#### Materiaal

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



# Uithouding

## Benjamins

### 600m loop



#### Organisatie

- De uithoudingsloop is één van de 2 mogelijke einddisciplines, als een fijne groepsafsluiter.
- Voorzie maximaal 25 atleten per reeks.
- De tweede en 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 aangeraden om de trager lopende atleten aan te moedigen.

#### Uitvoering

- Er is geen startsignaal, de voorlopers vertrekken op rustig looptempo.
- De atleten lopen de eerste 200m aan een rustig tempo voorbij de erehaag, nadien drijven de voorlopers langzaam het tempo op. Ongeveer de helft van de atleten moet 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: zij geven het tempo aan en moedigen het applaus aan van de supporters bij de doorkomst, zij zorgen dat de atleten samen blijven tot de laatste 200m. 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 

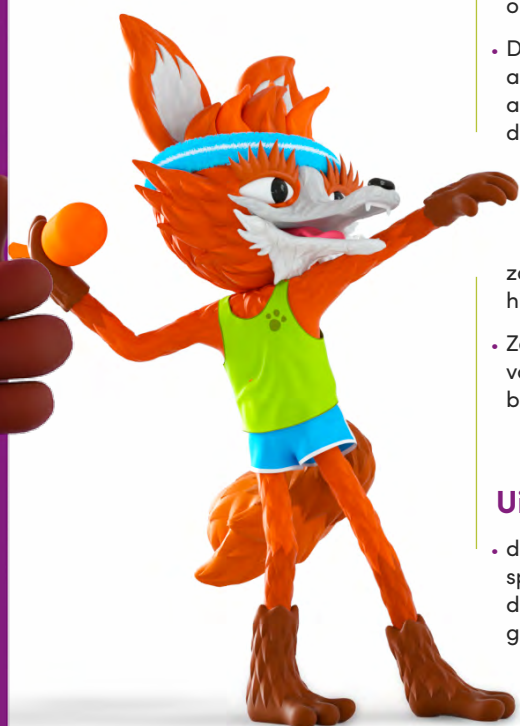




# Vortex Werpen

## Benjamins

### Bovenhands werpen met een vortex



- Rol een meetlint rechtdoor uit vanaf de afwerplaats en zet deze vast in de grond.
- Gebruik twee kleuren kegels die elke 5m (groot) en 1m (klein) 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.
- Zorg voor minstens 3 goedgekeurde vortexen in goede staat (geen zichtbare schade aan de staart).

### Uitvoering

- de atleet staat in voorwaartse spreidstand waarbij de tenen van de voorste voet naar 12u tot 1u mogen wijzen en de tenen van de achterste voet naar 12u tot 2u mogen wijzen.
  - De atleet neemt de vortex met de vingers vast aan het 'hoofd', NOOIT aan de staart.
- Bij de starthouding staat de elleboog achter en hoger dan de schouder, en de hand achter en hoger dan de elleboog.
- Verplicht frontaal werpen, de voeten blijven op de grond.

- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Meten op 20cm nauwkeurig.

### Taken jury/medewerkers

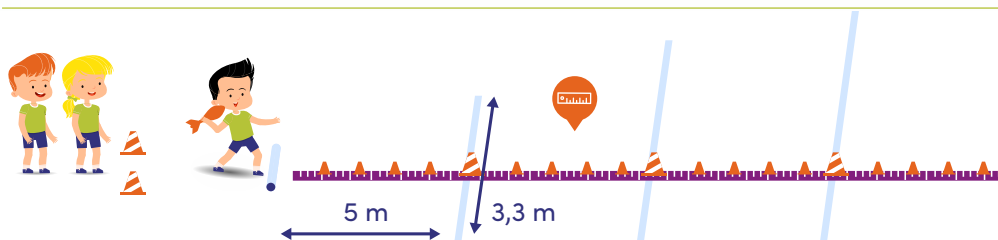
- 1 medewerker zet de atleten in de juiste volgorde. Atleten die niet werpen staan aan een kegeltje op 1,5m van de atleet die gaat werpen.
- 1 medewerker zet de atleet die gaat werpen in de juiste houding en controleert dat hij/zij de juiste werptechniek gebruikt.
- 1 medewerker verzamelt de werptuigen en brengt deze terug.
- 1 jury en 1 medewerker bepalen valpunt en afstand en noteren het resultaat.

### Materiaal

- 3x 
- 6x 
- 24x 
- 7x 
- 1x 
- 3x 

### 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).



# 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 van op 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 twee kleuren kegels die elke 5m (groot) en 1m (klein) 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.
- Zorg voor 2 medecineballen met minstens 50cm diameter, een grotere medecinebal zal de atleten helpen om beter te stoten.

#### Uitvoering

- de atleet staat in voorwaartse spreidstand waarbij de tenen van de voorste voet naar 12u tot 1u mogen wijzen en de tenen van de achterste voet naar 12u tot 2u mogen wijzen. Het achterste been mag lichtjes buigen om de benen beter te kunnen inzetten.
- 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.

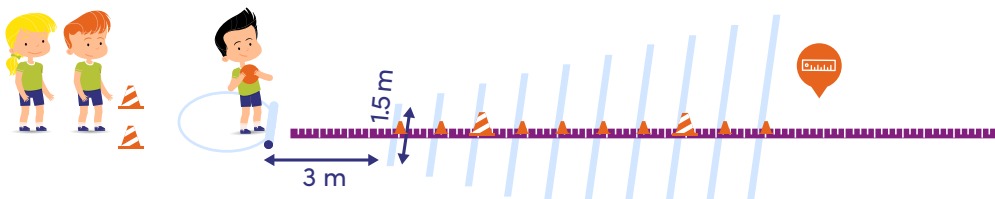
- Na de worp stapt de atleet langs de achterkant van de werpcirkel weg.
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Meten op 10cm nauwkeurig.

#### 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 werpen in de juiste houding en controleert dat hij/zij de juiste stoottechniek gebruikt.
- 1 medewerker verzamelt de werptuigen en brengt ze terug.
- 1 jury en 1 medewerker bepalen valpunt en afstand en noteren het resultaat.

#### Materiaal

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





# 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.
- Duid elke halve meter aan met een potje of kegel op het meetlint.







#### 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 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.
- Meten op 5cm nauwkeurig.
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn.

#### Taken jury/medewerkers

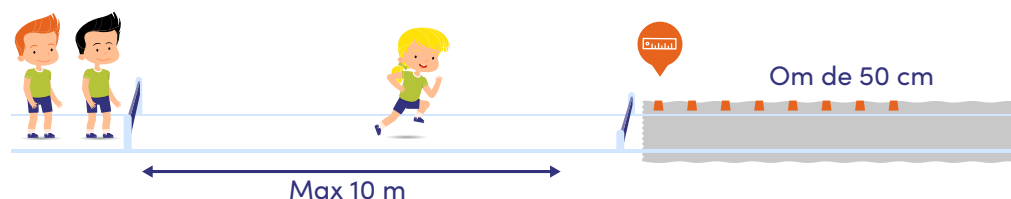
- 1 medewerker zet de atleten in juiste volgorde en zet de atleet die gaat springen klaar voor de horde.
- 1 medewerker harkt na de sprong de zandbak en leidt de atleet die gaat springen klaar voor de horde.
- 1 jurylid bepaalt het landingspunt en noteert het resultaat.
- Eventueel 1 extra medewerker om het jurylid te helpen (verloopt vlotter).

#### Materiaal

- 1x 
- 1x 
- 1x 
- 10x 
- 1x 
- 1x 

#### Organisatie

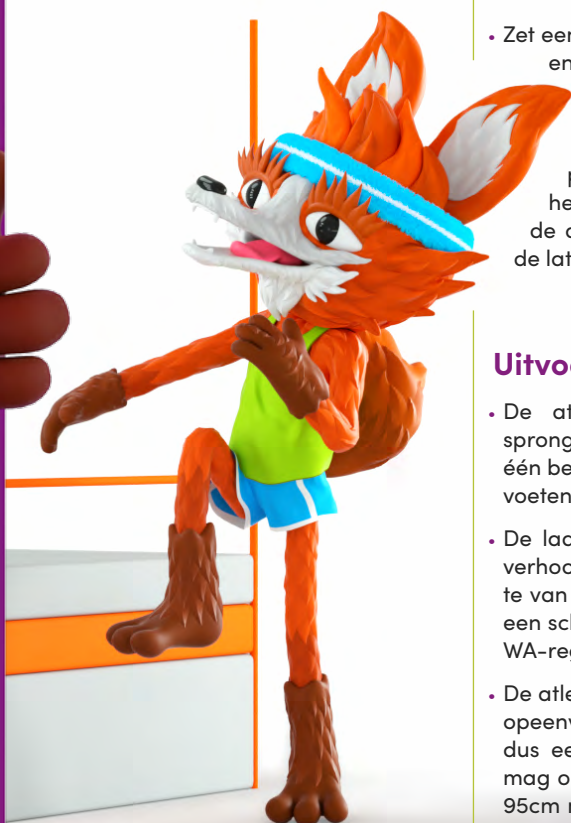
- Zet een horde op 10m van de verspringbak als afbakening van de aanloop, enkel wie gaat springen mag voor de horde plaats nemen.
- Plaats een kleine hindernis (tussen 20 en 30cm hoog) net voor de rand van de verspringbak.



# Hoogspringen

## Benjamins

### Schaarsprong uit schuine aanloop



#### Organisatie

- De atleten springen over een lat op een lage valmat (maximaal 50cm) of op de piste zelf (gezien de schaarprong in rechte lijn wordt gedaan is het risico op vallen beperkt).
- Zet een horde op 5m buiten de paal en 4m naar achter. Bak een pad van de horden naar de lat af met kegels, 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 schaarprong, 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 hoogte van de lat wordt nagemeten met een schuifmeter volgens de officiële WA-reglementen.
- 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 op zodat het jurylid de startlijst in de juiste volgorde kan plaatsen.

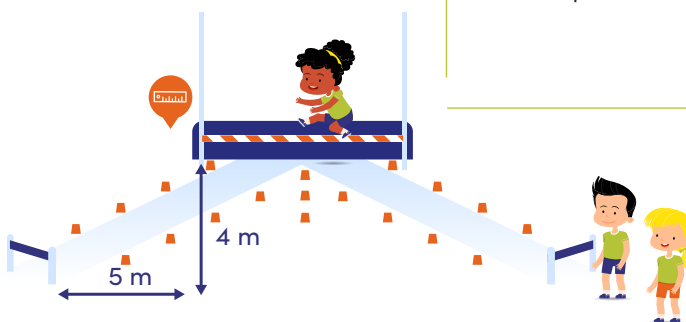
- De atleten mogen eenmaal inspringen op hun starthoogte.
- Elke atleet krijgt maximaal 2 opeenvolgende ongeldige pogingen, bij de 3e ongeldige poging zit de wedstrijd erop.
- Een poging is ongeldig als de atleet 2x achter elkaar de sprong weigert, als de lat van de staanders valt door toedoen van de atleet, of als de atleet niet heeft gesprongen met één voet, of niet op de voeten heeft geland.

#### Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker plaatst de atleten in de juiste volgorde en houdt orde in de groep.
- 2 medewerkers leggen de lat terug op en verhogen de palen.
- 1 jurylid controleert de correcte uitvoering en noteert de pogingen.

#### Materiaal

- 2x
- 20x
- 1x
- 1x
- 1x
- 2x



KIDS&CO

# Benodigd- heden

## Set 1

### Sprint kan:

- ▲ • 14 Hoedjes of lage kegels
- ▲ • 4 Grote kegels
- 🌀 • Tape
- 🏁 • 1 Startklapper
- 🕒 • 2 à 3 Chronometers (jury)

### Hoog kan:

- 📦 • 1 Plyboxen set:  
7,6cm, 15cm, 30cm, 45cm
- ▲ • 1 Kegel

### Vortex werpen kan:

- 🌀 • 3 Vortexen
- ▲ • 24 Hoedjes of lage kegels
- ▲ • 7 Grote kegels
- 📏 • 1 Lintmeter min 30m
- 📏 • 3 Lintmeter haakjes
- 📏 • 6 dwarse linten

### Uithouding kan:

- ▲ • 4 kegels voor start en finish

### Hindernissen ben:

- ▲ • 14 hoedjes of lage kegels
- ▲ • 4 Grote kegels
- 🏁 • 1 Startklapper
- 🕒 • 2 à 3 chronometers
- 🚧 • 20 Lage hindernissen (20-30cm),  
allemaal dezelfde
- 🌀 • Tape

### Verspringen ben:

- 🚧 • 1 Lage hindernis (20-30cm)
- 🚧 • 1 Horde
- ▲ • 10 hoedjes of lage kegels
- 📏 • 1 Lintmeter min 6m
- 📏 • 3 Lintmeter haakjes
- 🧹 • 1 hark
- 📏 • 1 stok voor haakse meting

### Stoten ben:

- 🏐 • 2 Medecineballen 1kg,  
doorsnede minimum 50cm
- ▲ • 8 hoedjes of lage kegels
- ▲ • 3 Grote kegels
- 📏 • 1 Lintmeter min 12m
- 📏 • 3 Lintmeter haakjes
- 📏 • 8 dwarse linten of krijtlijnen






### Aflossing ben:

- 🔪 • 3 Aflossingsstokken
- ▲ • 14 hoedjes of lage kegels
- 🌀 • Tape
- 🏁 • 1 Startklapper
- ▲ • 4 Grote kegels








# Benodigd- heden

## Set 2







### Sprint kan:

-  • 14 Hoedjes of lage kegels
-  • 4 Grote kegels
-  • Tape
-  • 1 Startklappers
-  • 2 à 3 Chronometers (jury)






### Verspringen kan:

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






### Stoten kan:

-  • 2 Medecineballen 1kg, doorsnede minimaal 50cm
-  • 8 hoedjes of lage kegels
-  • 3 Grote kegels
-  • 1 Lintmeter min 12m
-  • 3 Lintmeter haakjes
-  • 8 dwarse linten of krijtlijnen






### Aflossing kan:

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







### Sprint ben:

-  • 14 Hoedjes of lage kegels
-  • Tape
-  • 4 Grote kegels
-  • 1 Startklappers
-  • 2 à 3 Chronometers (jury)

### Hoog ben:

-  • 1 Hoogspringmat toegankelijk voor spikes max 50cm of ruimte op hoogspringplateau zonder mat
-  • 2 Hoogspringpalen
-  • 1 Lat
-  • 2 Horden
-  • 19 Hoedjes of lage kegels

### Vortex werpen ben:

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

### Uithouding ben:

-  • 4 kegels

# Medewerkers

## Wie zijn de medewerkers?

- Ideaal is dit een combinatie van juryleden (1 per stand), (jeugd) trainers of oudere jeugdathleten, ouders of andere vaste medewerkers.
- 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, maar je kan ook kiezen om enkele medewerkers die een groep volgen in te schakelen (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.

## Aantal medewerkers per stand:

- Sprint: 5 à 7 medewerkers (waarvan minimaal 3 juryleden)
- Hindernissen: 5 à 7 medewerkers (waarvan minimaal 3 juryleden)
- Aflossing: 5 medewerkers (= zelfde medewerkers sprint of hindernissen)
- Uithouding: 4 medewerkers (= voor en achterlopers, kunnen medewerkers zijn van andere disciplines)
- Vortex werpen: 5 medewerkers (waarvan minimaal 1 jurylid)
- Stoten: 5 medewerkers (waarvan minimaal 1 jurylid)
- Verspringen: 4 medewerkers (waarvan minimaal 1 jurylid)
- Hoogspringen-kan: 3 medewerkers (waarvan minimaal 1 jurylid)
- Hoogspringen-ben: 4 medewerkers (waarvan minimaal 1 jurylid)

## Totaal aantal medewerkers per set:

- Set 1: 27 à 29 medewerkers (waarvan minimaal 10 juryleden)
- Set 2: 28 à 30 medewerkers (waarvan minimaal 10 juryleden)



Vlaamse Atletiekliga vzw  
Marathonlaan 119c  
1020 Brussel

[liesl@atletiek.be](mailto:liesl@atletiek.be)  
T +32 (0)2 474.72.21

