



PAC & PUPILLENATLETIEK



INFORMATIEBOEKJE

- Wedstrijden
- Sprint
- Verspringen
- Hoogspringen
- Balwerpen
- Kogelstoten
- Estafette
- Lange afstanden
- Contact

Inleiding

In dit boekje vindt u praktische informatie over de wedstrijden, de kleding en de spelregels van de diverse wedstrijdonderdelen. Mocht u na het lezen van dit boekje nog vragen hebben, dan kunt u altijd terecht bij de trainer van uw kind.

Ieder jaar neemt PAC deel aan een pupillencompetitie. Ze bestaat uit vier wedstrijden die worden georganiseerd door verschillende atletiekverenigingen in de regio Rijnmond. Daarnaast wordt ieder jaar een aantal 'losse' wedstrijden georganiseerd.

Meedoen aan de competitie en aan de wedstrijden is niet alleen leuk, maar ook nuttig. Het is namelijk een goede manier om je vorderingen te meten in de sport die je hebt gekozen.

Het mooie van atletiekwedstrijden is dat je je niet alleen op andere deelnemers richt, maar ook probeert je eigen prestaties te verbeteren. Ook al win je niet, je kunt toch een goede prestatie leveren door je persoonlijk record (PR) scherper te stellen. Alle PR's van de kinderen worden bijgehouden. Je kunt ze vinden bij 'statistieken' op de website (www.pacrotterdam.nl).

Ook als een kind nog maar pas lid is geworden, is het goed het aan de wedstrijden te laten meedoen.

De kinderen steken er veel van op en leren ook elkaar beter kennen.





De wedstrijden

Voor de pupillen zijn er diverse wedstrijden, waaronder de pupillencompetitie in de zomer en de crosscompetitie in de winter. Aan de pupillen- en de crosscompetitie kunnen alle pupillen, behalve de minipupillen, meedoen. De minipupillen zijn officieel niet wedstrijdgerechtigd. Voor hen worden enkele andere wedstrijden georganiseerd.

De crosscompetitie (wintercross) bestaat uit drie of vier wedstrijdjes. De kinderen lopen dan een cross van ongeveer 1.000 meter. De laatste jaren wordt er aan het slot een estafette gehouden. Voor de B- en C-pupillen is de afstand 4 x 250 meter, voor de A-pupillen is dat 4 x 500 meter.

In de pupillencompetitie zijn er vier wedstrijden per competitie. Alle onderdelen komen tijdens deze wedstrijden twee keer aan bod. Voor het klassement geldt de beste prestatie. De onderdelen van de competitie zijn:

- voor de C-pupillen: 40m sprint, verspringen, hoogspringen, balwerpen, 600m en 4 x 40m estafette;
- voor de B-pupillen: 40m sprint, verspringen, hoogspringen, balwerpen, kogelstoten, 1.000m en 4 x 40m estafette;
- voor de A-pupillen: 60m sprint, verspringen, hoogspringen, balwerpen, kogelstoten, 1.000m en 4 x 60m estafette;

Inschrijven voor wedstrijden

Voor alle wedstrijden moet uw kind zich inschrijven. Als het zich ingeschreven heeft verwachten we ook dat het bij die wedstrijden aanwezig is. Als het er een keer echt niet bij kan zijn, dan is tijdige afmelding bij de trainer erg prettig.

Voor de cross- en de pupillencompetitie kunt u uw kind inschrijven via de witte mappen in de kantine (links om het hoekje als je de kantine

binnenkomt). In deze mappen vindt u ook regelmatig inschrijfformulieren voor andere wedstrijden. Kijk daarom af en toe even of er een nieuwe wedstrijd is.

Voor atleten die aan nog meer wedstrijden willen meedoen is er een wedstrijdkalender waarin alle officiële landelijke wedstrijden staan vermeld. Deze kalender is te vinden op de website van de Atletiekunie (www.atletiekunie.nl). Aanmelden voor deelname aan zulke wedstrijden wordt gedaan via de wedstrijdsecretaris van PAC.

Voor deelname aan wedstrijden wordt een geringe bijdrage aan inschrijfgelden gevraagd. Omdat PAC het belangrijk vindt dat iedereen aan

Juryleden

Om met deze wedstrijden mee te mogen doen moet PAC bij iedere wedstrijd juryleden 'leveren'. Per tien kinderen is dat één jurylid. We hebben dus ouders/verzorgers nodig om ons te helpen met jureren.

Regelmatig worden er jurycursussen georganiseerd, maar ook onervaren ouders zijn welkom zich aan te melden bij de jurycoördinator. Want er zijn ook harkers bij het verspringen en latleggers bij het hoogspringen nodig.

De juryleden worden over het algemeen ingedeeld bij de onderdelen waar hun kind op dat moment bezig is. Voor de kinderen is het trouwens ook leuk als hun vader of moeder helpen.

En voor uzelf is het de mogelijkheid de spelregels te leren, andere juryleden te leren kennen en de dag op een gezellige manier door te komen. Want als je alleen maar aan de kant zit, kan de dag lang duren. Goed middel tegen de verveling: helpen.

wedstrijden meedoet, betaalt PAC de inschrijfgelden voor de competities. Aan het einde van het seizoen ontvangt u een factuur voor de inschrijfgelden van de overige wedstrijden.

De voorbereiding op de wedstrijd

Ouders/verzorgers zorgen zelf voor het vervoer van hun kind naar de wedstrijden en terug naar huis. Ouders doen er slim aan met elkaar of met trainers afspraken te maken om hun kind (eventueel tegen een geringe vergoeding) te laten meerijden. De meeste locaties zijn ook met het openbaar vervoer goed te bereiken (www.9292ov.nl).

Het dragen van het PAC-clubtenue bij wedstrijden is verplicht. Elke atletiekvereniging heeft haar eigen clubkleding. Het clubtenue is verkrijgbaar bij Run2Day (Meent 75, Rotterdam). Daarnaast heeft uw kind tijdens de wedstrijd loopschoenen aan en eventueel spikes bij zich. Verder zijn veiligheidsspel- den en tape handig om de startnummers te bevestigen.

Vergeet niet om droge kleding, een extra paar sokken en een regenjack mee te nemen. Soms is het 's morgens onbewolkt, maar wil het later toch wel eens gaan regenen. Vergeet op warme zomerdagen ook de zonnebrandolie niet.

Voorafgaand, na afloop en in de pauzes tussen de onderdelen zijn de ouders/verzorgers verantwoordelijk voor de begeleiding van hun kind. Zorg dan ook voor voldoende eten en drinken voor uzelf en uw kind. Ook is het handig een chronoloog mee te nemen, zodat u weet hoe laat ieder onderdeel start.

Om tussendoor langs de baan te zitten (en dus het dichtst bij het wedstrijdgebeuren) is het handig om iets van een deken of een stoeltje mee te nemen.



Begin van de wedstrijd

Zorg ervoor dat uw kind op tijd aanwezig is. Dit is ongeveer 1 uur voordat het eerste onderdeel begint. Er is dan genoeg tijd om de startnummers uit te delen en om in te lopen.

Zodra u op de atletiekbaan arriveert meldt u zich met uw kind bij de trainer. Hij/zij heeft het startnummer van uw kind. U speldt het nummer op de rug van uw kind. Alleen voor de lange afstand (600m en 1.000m) moet het nummer op de buik zitten.

De kinderen moeten zich ongeveer een kwartier van tevoren bij ieder onderdeel melden. De trainer zal u vertellen hoe laat en waar de kinderen moeten

verzamelen om zich op de onderdelen voor te bereiden.

Bij andere wedstrijden dan de competities kan het voorkomen, dat er geen trainer aanwezig is om uw kind te begeleiden. U kunt het startnummer dan afhalen bij het wedstrijdsecretariaat op de baan waar de wedstrijd plaatsvindt. Er zal ook een chronoloog hangen, zodat u weet hoe laat ieder onderdeel begint. Het kind zelf zorgt voor een goede warming up (inlopen, losmaken). Uw kind meldt zich ongeveer een kwartier voor aanvang van ieder onderdeel bij de jury die bij het onderdeel aanwezig is.

Algemene regels

Op een atletiekbaan is er altijd veel activiteit. Daarom zijn er enkele veiligheidsregels waar iedereen zich aan moet houden. Zo is het niet toegestaan om het middenveld over te steken. Er kunnen altijd junioren bezig zijn met speerwerpen, discuswerpen en kogelslingeren.

Verder is het niet toegestaan om vanaf de binnenkant van de baan uw kind aan te moedigen. Ook dit weer voor uw veiligheid, maar ook omdat u dan het zicht van de juryleden kunt belemmeren. Daarnaast is het voor de kinderen in laan één lastig als er toeschouwers voorovergebogen staan, vlak langs de baan waarin zij lopen.

Moedig bij looponderdelen dus altijd vanaf de buitenkant van de baan aan. Bij de sprint is het voor de lopers in de buitenste laan prettig als de toe-

schouwers achter de hekken blijven. De kinderen hebben dan alle ruimte en hoeven niet bang te zijn dat ze tegen iemand aanbotsen die even niet oplet. Let ook goed op als u de baan oversteekt. Dit om te voorkomen dat u een atleet hindert of er zelfs mee in botsing komt.

Een ander punt is dat niemand behalve de lopers over de finishlijn mag lopen. Vaak is er elektronische tijdwaarneming aan de finish met behulp van video-opnamen. Een toeschouwer die zich er vertoont kan veroorzaken dat de atleet die juist finisht niet op de foto komt.

In de komende paragrafen zullen nog enkele veiligheidsregels worden genoemd die specifiek betrekking hebben op het onderdeel.



De atletiekonderdelen

De sprint

Bij de sprint zit het startnummer op de rug van uw kind. De kinderen moeten zich ongeveer een kwartier voor aanvang van het onderdeel bij de startcommissie melden. De startcommissie noemt de namen van de kinderen op en vertelt in welke serie en in welke baan zij starten.

Bij de sprint wordt vanuit startblokken gestart. Die blokken zijn ervoor om bij de start snel weg te komen. Als de serie van het kind aan de beurt is, gaan de kinderen de blokken met behulp van de trainers klaar zetten en wat oefenstartjes doen.

De startprocedure is als volgt:

- 'gereed maken': de kinderen doen hun trainingspakken uit en gaan in hun wedstrijdtenue achter de startblokken klaar staan;

- 'op uw plaatsen': de kinderen gaan in de startblokken zitten met een knie op de grond en mogen niet meer bewegen;
- 'klaar': de knie komt van de grond en de romp gaat omhoog;
- startschot: de kinderen sprinten, ieder in de eigen baan, zo snel mogelijk tot over de finish. Het kind is gefinisht als zijn romp over de finishlijn is.

Als de kinderen over de finishlijn zijn, lopen zij via hun eigen baan terug om hun startnummer aan de jury te laten zien.

Aandachtspunten voor toeschouwers:

- zorg voor rust bij de start;
- moedig uw kind aan vanaf de buitenkant van de baan, achter het hek;
- loop bij de finish niet door de finishlijn.



Verspringen

Bij het verspringen zit het startnummer op de rug van uw kind. De kinderen moeten zich ongeveer een kwartier voor aanvang van het onderdeel bij de jury melden. De jury noteert wie aanwezig zijn. Als iedereen er is noemt de jury de namen van de kinderen op en vertelt de volgorde waarin ze springen. Meestal mogen de kinderen één of twee keer inspringen.

Daarna wordt de zandbak nog eens goed aangeharkt. De jury noemt de naam van de eerste atleet die mag springen en meteen ook van degene die erna komt. Die kan zich alvast klaarmaken. De pupil die mag springen gaat in wedstrijdtenue klaar staan voor de sprong. Als de jury een teken geeft wordt er gesprongen.

Bij het verspringen nemen de kinderen een aanloop, zetten met één been af in een groot wit vlak (80 cm lang) en landen op twee benen. De kinderen hebben drie (soms twee) pogingen om zo ver mogelijk te springen. De beste sprong telt.

De sprong is ongeldig wanneer er op één been wordt geland of als de springer afzet voorbij het witte vlak. De sprong geldt evenmin als het kind door de zandbak terugloopt. Het moet dus altijd eerst vooruit de zandbak uitlopen en dan pas teruglopen.

Na de laatste poging blijft de pupil kijken en de anderen aanmoedigen. Na afloop van het onderdeel bedanken de kinderen de juryleden.

Aandachtspunten voor de toeschouwers:

- zorg ervoor dat u vanaf de plek waar u uw kind aanmoedigt de andere activiteiten op de rondbaan en op het middenveld niet hindert, let daarbij ook op uw eigen veiligheid;
- steek de aanloop alleen achter de kinderen langs over, of loop even om de zandbak heen als u naar



de andere kant wilt;

- vraag de juryleden of u hen kunt helpen met het aanharken of met het opmeten van de afstand.

Hoogspringen

Bij het hoogspringen zit het startnummer op de rug van uw kind. De kinderen moeten zich ongeveer een kwartier voor aanvang van het onderdeel bij de jury melden. De jury noteert wie aanwezig zijn. Als iedereen er is noemt de jury de namen van de kinderen op en vertelt de volgorde waarin ze springen. Meestal mogen de kinderen één of twee keer inspringen.

De aanvangshoogte bij het hoogspringen is voor C-pupillen 55cm, voor B-pupillen 60cm en voor A-pupillen 60 of 70cm. Als een kind liever pas met springen begint wanneer de lat hoger ligt dan de aanvangshoogte, geeft het dit van tevoren aan de jury door. Het kind krijgt dan pas een beurt als die hoogte is bereikt.

De kinderen springen op volgorde van de lijst die door de jury wordt afgeroepen. Ieder kind mag drie (soms twee) pogingen wagen om over de lat te komen. De serie voor de tweede poging start als alle kinderen één keer hebben gesprongen. Als het kind de hoogte heeft gehaald, mag het door naar de volgende hoogte (telkens 5cm hoger) en heeft het opnieuw drie (of twee) nieuwe pogingen. Haalt de pupil de hoogte ook na de laatste poging niet, dan telt de hoogte van de laatste sprong die het kind wel gehaald heeft.

Bij het hoogspringen lopen de pupillen in een bocht aan. Ze zetten met één voet af en proberen over de lat te springen. Als de lat val is de poging mislukt. Ook als met twee benen wordt afgezet, of de mat wordt geraakt voordat het kind volledig van

de grond is, is de pupil af.

Om de plek van waaraf wordt aangelopen te markeren is het handig om tape te gebruiken. Let er wel op dat de tape na afloop weer wordt weggehaald.

Na de laatste poging blijft de pupil kijken en de anderen aanmoedigen. Na afloop van het onderdeel bedanken de kinderen de juryleden.

Aandachtspunten voor toeschouwers:

- zorg ervoor dat u vanaf de plek waar u uw kind aanmoedigt de andere activiteiten op de rondbaan en op het middenveld niet hindert, let daarbij ook op uw eigen veiligheid;
- ga niet op het uiteinde van de mat zitten, raak hem ook niet aan;
- geef de kinderen voldoende ruimte om aan te lopen;
- als u naar de andere kant wilt lopen, loop dan achter de kinderen of achter de mat langs;
- vraag de juryleden of u hen kunt helpen met het opleggen van de lat.

Balwerpen

Bij het balwerpen zit het startnummer op de rug van uw kind. De kinderen moeten zich ongeveer een kwartier voor aanvang van het onderdeel bij de jury melden. De jury noteert wie aanwezig zijn. Als iedereen er is noemt de jury de namen van de kinderen op en vertelt de volgorde waarin ze werpen. Meestal mogen de kinderen één of twee keer inwerpen.

De kinderen werpen op volgorde van de lijst die door de jury wordt afgeroepen. Ieder kind mag drie (soms twee) pogingen wagen om zo ver mogelijk te werpen. De verste worp telt.

De kinderen werpen uit stand of soms met een aanloop. Er moet bovenhands gegooid worden. Na de worp loopt het kind naar achteren terug. De pupil mag, ook vlak na de worp, niet over de witte streep aan het einde van de aanloop komen. De worp wordt afgekeurd als het kind over de witte streep komt of als er niet bovenhands wordt gegooid.

Na de laatste poging blijft de pupil kijken en de anderen aanmoedigen. Na afloop van het onderdeel bedanken de kinderen de juryleden.

Aandachtspunten voor de toeschouwers:

- zorg ervoor dat u vanaf de plek waar u uw kind aanmoedigt de andere activiteiten op de rondbaan en op het middenveld niet hindert, let daarbij ook op uw eigen veiligheid;
- hou de aanloop en het veld waar de ballen terecht komen vrij;
- vraag de juryleden of u hen kunt helpen met het opmeten of met het terugrollen van de ballen. Let tijdens het helpen goed op uw veiligheid.

Kogelstoten

Bij het kogelstoten zit het startnummer op de rug van uw kind. De kinderen moeten zich ongeveer een kwartier voor aanvang van het onderdeel bij de jury melden. De jury noteert wie aanwezig zijn. Als iedereen er is noemt de jury de namen van de kinderen op en vertelt de volgorde waarin ze stoten. Meestal mogen de kinderen één of twee keer instoten.

De kinderen stoten op volgorde van de lijst die door de jury wordt afgeroepen. Ieder kind mag drie (soms twee) pogingen wagen om zo ver mogelijk te stoten. De verste poging telt.

De kinderen gaan voor het eerst kogelstoten als zij

B-pupil zijn. Ze stoten dan met een kogel van 2 kg. Ook de A-pupillen stoten met een kogel van 2 kg. De meeste kinderen stoten uit stand. Soms hebben ze al geleerd aan te glijden of te draaien. De kogel moet in contact zijn met de hals of de kin. Van daaruit wordt de kogel met één hand weggestoten.

De poging is geldig als:

- de kogel is gestoten (gooien mag niet);
- de grond buiten de ring tijdens het stoten niet is geraakt;
- de kogel geheel binnen de sector is geland;
- de pupil na het stoten de ring aan de achterzijde heeft verlaten (dus pas achter de lijn door het midden van de cirkel uit de cirkel is gestapt).

Aandachtspunten voor toeschouwers:

- zorg ervoor dat u vanaf de plek waar u uw kind aanmoedigt de andere activiteiten op de rondbaan en op het middenveld niet hindert, let daarbij ook op uw eigen veiligheid;
- hou de ring ruim vrij en blijf voor uw veiligheid op een ruime afstand van de kogelbak;
- vraag de juryleden of u hen kunt helpen met het opmeten of met het terugrollen van de kogels. Let tijdens het helpen goed op uw veiligheid.

Estafette

Een estafette vergt heel wat regel. Van tevoren hebben de trainers ploegen van vier pupillen opgesteld, die in een bepaalde volgorde zullen gaan lopen. De eerste looper start vanuit het startblok met het stokje in de hand. De tweede looper staat in het eerste wisselvlak. Daar staan twee haken op de baan. Bij de eerste haak begint het wisselvlak en daar stelt de pupil zich op. De tweede haak geeft 20

meter verder het einde van het wisselvlak aan. Als de tweede loper bij de tweede haak is, moet het stokje zijn overgegeven. De tweede loper sprint naar de derde loper. Die staat weer op de eerste haak van het volgende wisselvlak, waar op dezelfde manier wordt gewisseld. De derde loper geeft het stokje door aan de vierde loper en deze sprint over de eindstreep.

Als het stokje aan het einde van een wisselvlak nog niet is overgegeven, is er fout gewisseld en steekt een jurylid de gele vlag op. Bij een witte vlag hebben alle ploegen goed gewisseld.

Aandachtspunten voor de toeschouwers:

- het is niet toegestaan om met uw kind mee te lopen.
- moedig uw kind aan vanaf de buitenkant van de rondbaan;
- loop bij de finish niet door de finishlijn;
- vraag de trainer of u kunt helpen om de kinderen naar het juiste wisselpunt te brengen en te zorgen dat de kinderen in de juiste serie starten en in de juiste baan staan.

Lange afstand

Meestal is er op wedstrijden ter afsluiting een lange afstandsliep. De C-pupillen lopen een afstand van 600m en de B- en A-pupillen lopen 1.000m. Let erop dat uw kind niet vlak voor aanvang van dit onderdeel uitgebreid gaat eten.

Het startnummer is op de borst van de pupil bevestigd. De kinderen moeten zich ongeveer een kwartier voor aanvang van het onderdeel bij de jury melden.

De jury noteert wie aanwezig zijn. Als iedereen er is noemt de jury de namen van de kinderen op en vertelt waar ze moeten gaan staan. Soms zijn er meerdere series.

De kinderen staan klaar op een gebogen stippelijijn. Als de starter het teken 'op uw plaats' geeft, lopen de kinderen naar voren tot achter de startlijn. Dan volgt het startschot en vertrekken de kinderen. De kinderen mogen meteen naar de binnenbaan en lopen 1½ (600m) of 2½ (1.000m) rondje. Als ze de tweede/derde keer over de finish komen zijn ze klaar.

Aandachtspunten voor de toeschouwers:

- het is niet toegestaan om met uw kind mee te lopen. Het zou hiervan voordeel kunnen hebben en kan op grond daarvan worden gediskwalificeerd;
- indien u van de start naar de finish wilt om uw kind daar op te vangen, loop dan langs de buitenkant om. Er kunnen op het middenveld nog werponderdelen aan de gang zijn;
- loop bij de finish niet door de finishlijn.

Tot slot

We hopen dat u door het lezen van dit boekje meer te weten bent gekomen over de pupillenwedstrijden. Mocht u nog vragen of opmerkingen hebben, dan kunt u altijd terecht bij de trainer van uw kind.

Mocht u na een aantal wedstrijden denken 'wat leuk, ik zou hier zelf wel meer bij betrokken willen worden': PAC heeft altijd behoefte aan juryleden, assistent-trainers, ondersteuning in de wedstrijd-begeleiding en andere vrijwilligers. De trainer zal u graag vertellen bij wie u terecht kunt.



Atletiekvereniging PAC

Postbus 21334

3001 AH Rotterdam

Tel: (010) 433 07 80

E-mail: bureau.pac@gmail.com

Website: www.pacrotterdam.nl