

Vorbereiding

Wat voor wedstrijden zijn er?

- Gemiddeld één keer in de maand biedt Spiridon een atletiekwedstrijd aan in de regio.
- Ook kan er deelgenomen worden aan de wedstrijden uit het regionale cross-, weg- en baancircuit.
- Tenslotte zijn er alle overige wedstrijden, georganiseerd door Spiridon zelf.

Hoe schrijf je jouw kind in voor een wedstrijd?

- Inschrijfformulier + contant geld inleveren bij trainer/wedstrijdsecretariaat.
- Voor crossen/stratenlopen kan ook ingeschreven worden via www.inschrijven.nl.
- Bij crossen/stratenlopen kan zelfs op de wedstrijddag nog na-ingeschreven worden.

Wat neem je mee?

- Routebeschrijving naar de wedstrijd
- Drinken + evt. lunchpakket
- Clubtenue Spiridon
- Veiligheidsspeldjes voor bevestiging startnummer
- Tape voor uitzetten aanloop
- evt. warme/schone kleding, paraplu, parasol, oude sok (om de ellebogen van uw kind te beschermen)
- Stoeltje voor supporters
- Spelletjes voor tussen de onderdelen door
- Pen en papier voor de resultaten van uw kind (en misschien van andere kinderen)

Wedstrijd

Hoe kom je bij de wedstrijd?

- gezamenlijk vertrek bij Spiridon, je krijgt daar evt. overige passagiers mee.
- op eigen gelegenheid, dus ook eigen verantwoordelijkheid.

Wat doe je bij aankomst?

- afhalen startnummers+tijdschema bij secretariaat op wedstrijdterrein.
- Eventueel na-inschrijven bij hetzelfde secretariaat.
- Zoek een gezamenlijke zitplaats op de tribune / rond de baan.
- Startnummers opspelden.
- Zorg dat je kind een warming up afwerkt voor het eerste onderdeel.
- Zorg dat je kind weet wat en waar zijn eerste onderdeel is.
- Schrijf de onderdelen en tijden op de hand van het kind. Dit voorkomt veel vragen.

Waar let je op tijdens de wedstrijd?

- Zorg dat je kind goed herkenbaar is als lid van Spiridon d.m.v. een clubtenue.

- Zorg dat je kind ruim op tijd bij de start van zijn onderdeel is.
- Zorg dat je kind zich heeft aangemeld bij het jurylid van dat onderdeel.
- Zorg dat je kind op tijd zijn aanloop uitzet bij de springnummers.
- Zorg dat het kind zijn startnummer op de juiste zijde bevestigd heeft.
- Zorg dat je kind tijdens het onderdeel op een veilige plek zit.
- Zorg dat je kind tussen de onderdelen door niet hinderlijk aanwezig is.
- Luister goed naar mededelingen van de microfonist.
- Zorg dat je kind voldoende drinkt en eet tijdens de wedstrijd.
- Houd rekening met een eventuele prijsuitreiking.

Op de volgende pagina's vind u wat informatie over de onderdelen, zo weet u waar u op moet letten bij uw kind.



Sprint

- de sprint omvat alle loopnummers, met of zonder horden, tot en met de 400 meter.
- op de sprint moet het startnummer op de rug gedragen worden.
- iedere loper blijft in zijn eigen baan.

1. melden bij de startcommissaris

2. klaarzetten startblokken

- welk been moet er voor in het blok?
- voorste blok: 2 voetjes achter de lijn.
- achterste blok: 3 voetjes achter de lijn.
- achterste blok heeft steilere helling
- duim en wijsvinger achter de lijn
- schouders boven de lijn
- achterste knie op de grond
- startblok klaar, kind achter het startblok

3. startprocedure

- *gereedmaken*: wedstrijdklar maken
- *op uw plaatsen*: loper in starthouding
- *klaar*: loper brengt heup en knie omhoog
- *startsignaal*: loper start weg



Duurloop

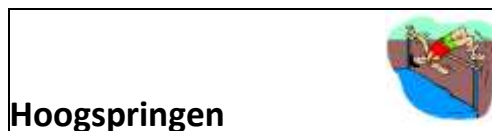
- de duurloop bevat alle loopnummers, met of zonder hindernissen, langer dan 400mtr.
- Bij de duurloop moet het startnummer op de borst gedragen worden.
- bij de duurloop wordt meestal in de binnenbaan gelopen.
- vertel uw kind hoeveel rondjes hij moet lopen.
- de laatste ronde wordt aangegeven met een bel.

1. melden bij de startcommissaris

2. de deelnemers hebben een staande start met hun voeten achter de startlijn.

3. startprocedure

- *gereedmaken*: deelnemers stellen zich op achter de stippellijn/startlijn
- *op uw plaatsen*: loper in starthouding
- *startsignaal*: loper start weg (er wordt dus geen *klaar* geroepen)



Hoogspringen

- uw kind moet met één been afzetten.
- wanneer uw kind met links afzet, moet het van de rechterkant aanlopen.
- wanneer uw kind met rechts afzet, moet het van de linkerkant aanlopen.
- uw kind moet met een bocht aanlopen richting het midden van de lat.
- voor jongere atleten wordt een aanloop van 7 of 9 passen aanbevolen.
- Om schaving tegen te gaan, kan uw kind een oude sok om zijn elleboog doen.

1. melden bij het jurylid

- geef de aanvangshoogte van uw kind door (gem. 20cm. onder het PR)

2. uitzetten aanloop

- wanneer uw kind geen vaste aanloop heeft, 3-4-6 aanloop gebruiken.
- dit betekent vanuit midden van lat drie grote passen naar voren, vier naar buitenkant en zes naar voren laten maken.
- uw kind maakt bij deze aanloop de eerste stap met het sprongbeen.

Kogelstoten



1. Ringregels

- de sector bij kogelstoten heet een ring.
- zorg dat uw kind altijd achter de ring plaatsneemt tussen de pogingen.
- uw kind mag tijdens het stoten niet over de balk van de ring komen.
- uw kind moet de ring na landing van de kogel aan de achterzijde verlaten.

2. stoothouding

- de kogel rust op begin middelste vingers
- de kogel ligt tegen de hals, in het 'kuiltje'
- gebogen achterste been wijst naar tien uur (rechtshandig), twee uur (linkshandig)
- de romp is boven het achterste been
- de elleboog van de stootarm is opgetild en kijken op het horloge van de linkerhand
- 'douchegordijn opentrekken' en kogel omhoog wegduwen en nawijzen

Verspringen



1. Bakregels

- de sector bij verspringen heet een bak
- uw kind moet met één been afzetten en twee benen landen
- de achterste afdruk in het zand telt, dus niet achterover vallen of door de bak teruglopen.
- Bij pupillen is er een afzetvlak (80cm) en wordt vanaf de voet gemeten
- Bij junioren wordt vanaf de balk gemeten
- Een afzet over de zwarte balk is altijd ongeldig.

2. uitzetten aanloop

- vanaf de balk omgekeerde aanloop maken van 11 of 13 passen.
- Eerste stap maken met sprongbeen
- bij de balk moet optimale snelheid bereikt zijn
- markeer het startpunt met tape/schoen

Bal/speerwerpen



1. Aanloopregels

- hier is sprake van een rechte aanloop met een afwerpboog aan het eind
- uw kind mag de sector na de worp niet verlaten over de afwerpboog.
- Er moet geworpen worden met een bovenhandse strekwoorp, dus geen slingerwoorp
- de speerpunt moet bij de landing als eerste de grond raken.

2. Werphouding

- uw kind moet met een gestrekte arm beginnen, zodat de speer op oorhoogte langs het hoofd wijst
- de speer vasthouden met duim en wijsvinger achter het handvat
- uw kind moet boven het hoofd afgooien
- bij het afwerpen mikken op de boomtoppen, zo gaat de bal omhoog.
- bij het balwerpen is een aanloop niet verplicht. Wanneer uw kind deze beheerst, wordt dit wel aanbevolen.