

Athletics Champs



7 atletiek echte onderdelen in 3 uur
individuele en teamscores

Voor pupillen A en pupillen B/C/mini



29-juni 2024

AV Rijssen - Rijssen

Doe ook mee op:

30 mrt bij AC TION

Onderdeel	B/C/Mini pupillen	A pupillen
Horden	40m tussenafstand 5,5m	60m tussenafstand 6m
Hoogspringen	Hurkhoog of schotse sprong	Schotse sprong op mat
Werpen	Vortex	Vortex
Stoten	Medicienbal	Kogelstoten 2 kg
Verspringen	in bak, totale afstand	In zandbak vanaf schuimblok
Metersmaken	zo ver mogelijk lopen in 4 min.	zo ver mogelijk lopen in 6 min.

Uitgangspunten

Kindgericht: wedstrijdathletiek afstemmen op het kind!

Plezier staat voorop!

- Veel atletieken, weinig wachten!
- Iedereen kan mee (blijven) doen!
- Succesbeleving: bewegingen lukken, zo min mogelijk regels en ongeldige pogingen!
- Strijden in teams, daarnaast ook individuele prestaties!

Athletiekechte onderdelen!

- Essentie atletiek behouden: sneller, verder en hoger!
- Opbouw in onderdelen, die aansluit bij de ontwikkeling van het kind.
- Veilige, uitnodigende onderdelen welke een goede (veelzijdige) basis leggen.

Wedstrijdduur van 3 uur!

Hiervoor aanpassingen:

- Regelgeving (bijv. meten op 5/10/50 cm nauwkeurig) Materiaal (eenvoudig, veilig, uitnodigend)
- Elk team staat o.l.v. een teamleider en assistent-jury. Het assistent-jurylid verricht eenvoudige meet en klok taken en de teamleider noteert de gemeten prestaties.



Eenvoudig en vlot meten met een meetmat



vortex is veilig, leerzaam en uitnodigend



gemakkelijk lat verhogen en beugel voorkomt dat kind op lat valt

Programma

- 09.30 uur vergadering teambegeleiders
- 09.45 uur warming-up teams o.l.v. eigen trainer(s)
- 10.00 uur start wedstrijd met 7 onderdelen
- 13.15 uur afsluiting

Meer informatie?
www.athleticschamps.nl



Onderdeel	B/C/Mini pupillen	A pupillen
Zo snel/hoog/ver mogelijk	<10 jaar	<12 jaar
Estafette	30 meter teamestafette	
Sprint	40m vanuit staande start	60m vanuit startblok
Horden	40m tussenafstand 5½m	60m Tussenafstand 6m
Werpen	Vortex	Vortex
Slingeren	BMX band	Oefendiscus
Stoten	Met medicienbal 2-handig vanaf borst of 2-handig vanaf schouder	Kogelstoten 2kg
Hoogspringen	Hurkhoogsprong in zandbak of Schotse sprong op mat. Flop toegestaan	Schotse sprong op mat. Flop toegestaan
Verspringen	In bak, totale afstand	In zandbak vanaf schuimblok Of Polsstokverspringen
Metersmaken	Zo ver mogelijk lopen in 4 min.	Zo ver mogelijk lopen in 6 min.



Stoten met een medicienbal



hordelopen



Hurkhoog in de zandbak

Schrijf je in met jouw team

Meedoen? Dit zijn de spelregels:

- Opgave van team(s) mogelijk via athletiek.nu tot 20 juni via de vereniging. Je kunt zelf een team vormen.
- Teams bestaan uit minimaal 6 en maximaal 11 pupillen:
 - teams strijden in 2 categorieën: B/C/mini- en A-pupillen.
 - jongens en meisjes (mogen) gemixt in één team meedoen.
 - indien <6 pupillen worden pupillen samengevoegd met andere vereniging(en).
 - per categorie kunnen meerdere teams worden inschrijven.
- Elk team neemt 2 begeleiders (ouders / trainers) mee, die de hele wedstrijd bij het eigen team blijven:
 - één teambegeleider: begeleidt het team en noteert de prestaties.
 - één assistent jurylid: vult eenvoudige meettaken.
- Kosten: € 4.00 per persoon
- Na-inschrijving is beperkt mogelijk: er kan geen extra team meer worden ingeschreven, maar kunnen wel mutaties binnen een opgegeven team plaatsvinden, met een max. van 11 pupillen per team).