

ATLETIEK WEDSTRIJDEN

FOR
DUMMIES



DARING CLUB LEUVEN ATLETIEK

Opgemaakt door Jeugdcoördinatieteam van DCLA

Versie 1 – 15-10-2017

WINTERKALENDER DCLA

29/10/2017 Veldloop DCLA (begeleiding: alle beschikbare trainers)

19/11/2017 Kortenberg ACKO (begeleiding: Els)

25/11/2017 indoor meeting DCLA (begeleiding: alle beschikbare trainers)

03/12/2017 Cross Wespelaar ROBA (begeleiding: An, Els)

16/12/2017 indoormeeting Tienen RCT (enkel begeleiding voor miniemen: Caroline)

31/12/2017 Corrida DCLA (begeleiding: alle beschikbare trainers)

07/01/2018 Veldloop Grimbergen (GRIM) (begeleiding: Els)

28/01/2018 Electro 80 Veldloop Vilvoorde (VAC) (begeleiding: TBD)

04/02/2018 PK Veldloop Lennik (ACP) (begeleiding An, Els)

11/02/2018 KVV Veldlopen + CrossCup Rotselaar (ROBA) (begeleiding An, Els Annelies)

Het is mogelijk dat er nog 1 indoorwedstrijd toegevoegd wordt aan het schema. Jullie worden hiervan per mail verwittigd.

Eerste Hulp Bij Veldlopen

Loopt je zoon/dochter haar eerste veldloop, dan vind je hier de info die nodig is om goed voorbereid aan de start te komen

Wat doet je atleetje aan ?

- ⇒ Sportschoenen
- ⇒ Loopbroek (meestal lang)
- ⇒ Onderkledij
- ⇒ Borstnummer
- ⇒ Veiligheidsspelden
- ⇒ Wedstrijdsinglet boven onderkledij
- ⇒ Pull/jasje

Wat breng je atleetje mee ?

- ⇒ Spikes (met pinnen van 9-12mm)
- ⇒ Droge reservekledij
- ⇒ Reserveschoenen (om de auto proper te houden)
- ⇒ Picknick: we lopen meestal rond de middag, dus een picknick is aangewezen, al kan je ter plaatse ook gebruik maken van het aanbod (soep, hamburger/broodjes/..)

Wat brengen de ouders mee ?

Stevig schoeisel/reserveschoeisel, picknick, warme kledij, sommigen brengen plooiestoeltjes mee om niet de hele tijd te moeten rechtstaan (en om de kinderen gemakkelijk hun spikes te laten aantrekken)

Wanneer komen, hoe verloopt het ?

Zorg dat je ongeveer 1u voor de start aanwezig bent. Je zoekt de rode DCLA-tent of verzamelplaats.

De trainers zorgen voor de gezamenlijke opwarming en parcoursverkenning.

Na de opwarming komen de kinderen per categorie naar de tent om hun sportschoenen voor spikes te wisselen, hun borstnummer (vooraan, op de borst) op te spelden met crosskaartje en gaan ze naar de start.

Daar wordt het laatste jasje en pull uitgedaan net voor de start (indien je alleen bent aarzel niet om mekaar te helpen door kledij van andere kinderen van DCLA aan te nemen en naar de tent te brengen, bij de aankomst zullen andere ouders hetzelfde doen met jouw kind.

Een cross duurt eigenlijk maar een 10-tal minuutjes. Moedig je kinderen aan, maar overdrijf zeker niet. Bij de jeugd moeten kinderen zelf ervaren hoe snel ze moeten starten en hun wedstrijd indelen, ook al gebeurt het dat ze de man met de hamer al eens tegenkomen.

Na de wedstrijd zal de top 3 direct op het podium geroepen worden. Daarnaast ontvangen de kinderen meestal nog wat (een stukje speelgoed, strip of goodiebag). Soms wordt die direct na de wedstrijd bij de aankomst gegeven, maar dikwijls is dit ook in de kantine, waarbij het even kan duren vooraleer iedereen aan bod gekomen is.

Hoe moet je inschrijven ?

SEIZOEN 20 . .

Naam:

Voornaam:

Vereniging:

Startnummer:

Categorie: Geb.:

Org. ver.:

Datum:

Stempel Vereniging

Je dient je meestal niet in te schrijven. Je vult een cross-kaartje in en hangt die achter het wedstrijdnummer (aan een van de veiligheidsspelden). De jury-leden trekken die kaartjes dan los bij de aankomst om zo de uitslag op te maken.

De cross kaartjes vind je in de DCLA-tent of bij de organisator.

Kosten ?

Deelname is vaak gratis, al betalen de toeschouwers meestal wel inkomgeld (meestal beperkt tot 5 euro pp)

Sportiviteit

Meelopen met de kinderen op het parcours is tegen de atletiekregels en zal zeker reactie van de jury-leden opleveren. In extreme gevallen mogen ze zelfs je kind diskwalificeren wegens wedstrijdvervalsing. Je zal merken dat een positieve manier van supporteren gebruikelijk is, ook de laatste lopers aanmoedigen is de manier waarop atletieksupporters hun sportiviteit en respect tonen voor de atleetjes.

Andere belangrijke weetjes:

- ⇒ Indien je nog geen wedstrijdsinglet/nummer hebt: het secretariaat brengt alles zo snel mogelijk in orde en doet zijn uiterste best om alles voor de eerste wedstrijd klaar te hebben.
- ⇒ Indien je je wedstrijd nummer vergeten bent, kan je een blanco vragen waar met viltstift je nummer opgeschreven wordt
- ⇒ Indien je nog geen lid bent (Dit kan eigenlijk niet, maar er kan altijd iets voorgevallen zijn waardoor je nummer nog niet toegekend is), kan je een 9000-nummer aanvragen op het secretariaat van de organisator.
- ⇒ Spikes: zijn belangrijker naarmate het moddergehalte stijgt. Weet dat er 2-dehands spikes te koop zijn in de kledijshop van DCLA. De spikes worden maar een beperkt aantal keren gebruikt het zou zonde zou zijn om deze niet onderling door te verkopen. Zijn de courante maten op, dan nog altijd terecht bij Running Center Leuven. Ook de pinnetjes voor je spikes kan je hier aankopen. Met je DCLA lidkaart krijg je daar een mooie korting.

Eerste Hulp bij Indoor/Pistewedstrijden

Loopt je zoon/dochter haar eerste indoorwedstrijd of pistewedstrijd, dan vind je hier de info die nodig is om goed voorbereid aan de start te komen

Wat doet je atleetje aan ?

- ⇒ Sportschoenen
- ⇒ Loopbroek
- ⇒ Borstnummer
- ⇒ Veiligheidsspelden
- ⇒ Wedstrijdsinglet
- ⇒ Pull/jasje

Wat breng je atleetje mee ?

- ⇒ Spikes (met pinnen van 9)
- ⇒ Droge reservekledij
- ⇒ Picknick: we lopen meestal rond de middag, dus een picknick is aangewezen, al kan je ter plaatse ook gebruik maken van het aanbod (soep, hamburger/broodjes/..)

Wat brengen de ouders mee ?

picknick, Regenkledij paraplu, sommigen brengen plooiestoeltjes mee om niet de hele tijd te moeten rechtstaan

Wanneer komen, hoe verloopt het ?

Zorg dat je ongeveer 1u voor de start aanwezig bent. Je zoekt de verzamelplaats. Zorg eerst voor de inschrijving.

De trainers zorgen voor de gezamenlijke opwarming. Indien er (nog) geen trainers aanwezig zijn, kan je kind rustig samen met de andere atleetjes opwarmen.

De trainers kunnen niet bij elke categorie/wedstrijd staan, daarom kiezen ze deze waarbij de atleetjes het best kunnen bijstaan. Begeleiding van ouders etc. is dus wel degelijk vereist.

Na de opwarming komen de kinderen hun sportschoenen voor spikes wisselen, hun borstnummer opspelden en gaan ze naar de start. Het borstnummer wordt vooraan gedragen.

Daar wordt het laatste jasje en pull uitgedaan net voor de start (bij regenweer)

De meeste kinderen nemen deel aan 3 proeven zodat een wedstrijd gemakkelijk een halve dag in beslag neemt. Het gebeurt dan ook dat ouders van kinderen van dezelfde categorie afspraken maken zodat ze niet elke wedstrijd moeten meegaan.

Na de wedstrijd zal de top 3 op het podium geroepen worden. Voor de andere deelnemers is er meestal niets voorzien.

Hoe moet je inschrijven ?

Je dient je meestal in te schrijven. Je vult een wedstrijd-kaartje in:

[illegible]

- je borstnummer
 - de proef waaraan je deelneemt (1 kaartje per proef)
 - je categorie (Be, Pu, Mi)
 - je naam, voornaam en geboortejaar
 - de officiële afkorting van je club: DCLA
- Je betaalt je deelname prijs

Kosten ?

Deelname is soms betalend, al heeft DCLA voor sommige wedstrijden afspraken met collega-clubs dat we gratis kunnen deelnemen.

De toeschouwers betalen soms ook inkomgeld (meestal beperkt tot 5 euro pp)

Sportiviteit

Meelopen met de kinderen rond de piste is tegen de atletiekregels en zal zeker reactie van de jury-leden opleveren. In extreme gevallen mogen ze zelfs je kind diskwalificeren wegens wedstrijdvervalsing.

Op een pistewedstrijd is het middenterrein voorbehouden voor trainers, atleten en jury-leden. Dit zorgt mee voor een veilig en vlot verloop van de wedstrijden.

Je zal merken dat een positieve manier van supporteren gebruikelijk is, ook de laatste lopers aanmoedigen is de manier waarop atletieksupporters hun sportiviteit en respect tonen voor de atleetjes.

Andere belangrijke weetjes:

- ⇒ Indien je nog geen wedstrijdsinglet/nummer hebt: het secretariaat brengt alles zo snel mogelijk in orde en doet zijn uiterste best om alles voor de eerste wedstrijd klaar te hebben.
- ⇒ Indien je je wedstrijd nummer vergeten bent, kan je een blanco vragen waar met viltstift je nummer opgeschreven wordt
- ⇒ Indien je nog geen lid bent (dit kan eigenlijk niet, maar er kan altijd iets voorgevallen zijn waardoor je nummer nog niet toegekend is), kan je een 9000-nummer aanvragen op het secretariaat van de organisator.
- ⇒ Ook in de zomer worden spikes gebruikt.

Reglement Jodaleu

Het doel van Jodaleu is op een aangename manier kinderen te bevestigen en te motiveren in hun keuze voor wedstrijdathletiek. Hierbij is de wedstrijddeelname aangepast aan de leeftijdscategorie en wordt de nadruk gelegd op de veelzijdigheid. Daarnaast leggen we ook al de nadruk op deelname aan organisaties zoals DCLA deze algemeen hanteert (eigen organisaties, provinciale kampioenschappen en interclubs)

Reglement (geldig vanaf seizoen 2017-2018)

1. Alle aangesloten benjamins, pupillen en miniemen komen in aanmerking.
 2. DCLA neemt de uitslagen van begeleide wedstrijden standaard op in de uitslag. Neem je deel aan andere wedstrijden, dan worden deze opgenomen, maar moet je de uitslag doorsturen naar jeugd@dcla.be
 3. Winterklassement:
Om in aanmerking te komen dien je deel te nemen aan minstens
Benjamins: 2 veldlopen - 3 wedstrijden (vb 2 veldlopen + indoormeeting)
Pupillen: 3 veldlopen – 4 wedstrijden
Miniemen: 4 veldlopen – 5 wedstrijden
In de puntentelling geldt je plaats als het aantal punten (1^{ste} plaats: 1 punt, 13^e plaats: 13 punten) en wint de atleet die het minste punten heeft.
Neem je deel aan de corrida (-1), indoormeeting (-4), eigen veldloop (-4) of PK cross (-4), dan kan je minpunten scoren.
 4. Zomerklassement:
Om in aanmerking te komen dien je deel te nemen aan minstens:
Benjamins: 3 zomerwedstrijden
Pupillen en miniemen: 4 zomerwedstrijden
Hierbij dien je minstens deel te nemen aan:
 - 1 loopnummer
 - 1 springnummer (ver, hoog)
 - 1 werpnummer (kogel, hockey, discus,...)
- De punten worden behaald volgens de puntentabellen van de meerkamp die overeen komen met de prestatie. Je krijgt telkens 150 bonuspunten als je deelneemt aan het provinciaal kampioenschap, de eigen jeugdmeeting en (deze laatste enkel voor de pupillen en miniemen) de Beker Van Vlaanderen voor clubs.
5. De winnaar en alle atleetjes die geplaatst worden in een klassement ontvangen een beloning (waardebon).
 6. Onvoorziene gevallen worden beoordeeld door de jeugdverantwoordelijke in samenspraak met de andere jeugdtrainers.

Prijzen:

De feestelijke uitreiking van de trofee gebeurt telkens na het deel-seizoen. Deze datum zal tijdig meegedeeld worden via de site of per mail.

Elke atleet die geplaatst is in het klassement ontvangt een medaille en een t-shirt.

In iedere categorie (ben/pup/min):

- De top-3 van een klassement (winter of zomer) krijgt een waardebon van 20 euro van een sportwinkel (Running Center Leuven).
- Een atleet die gerangschikt is (behalve de top drie) krijgt een waardebon van 10 euro van een sportwinkel (Running Center Leuven).