

Beste loper, Beste ouder,

Eindelijk, na 2 jaar, staan er terug volwaardige pistemeetings op het programma! Hoera!

Daarom lijsten we even de belangrijkste regels en tips op zodat je helemaal klaar bent voor de start.

- Inschrijven doe je nog steeds met je badge, maar vergeet geen kaartje(s) in te vullen van de discipline(s) die je meedoet. Zorg dat je op tijd ingeschreven/ aanwezig bent!
(Als de lijsten gemaakt zijn, worden geen nieuwe inschrijvingen aanvaard!)
- Per meeting mag je maximaal 3 disciplines doen, namelijk 2 loopnummers en 1 kampnummer of 2 kampnummers en 1 loopnummer. Het is niet verplicht om alles mee te doen, je kiest zelf!
- Op voorhand wordt een programma per dag samengesteld, deze vind je op kavvv-atletiek.eu alsook bij de inschrijvingen. Bekijk deze goed zodat je weet wanneer je welke discipline hebt. Kampnummers starten in het algemeen 30 min voor de loopnummers. Indien 2 nummers samenvallen, heeft het loopnummer ALTIJD voorrang op het kampnummer!
- Kampnummers zijn kogelstoten, verspringen, hoogspringen, speer-, hockeybal- en discuswerpen. Loopnummers zijn opgesplitst in sprintnummers t.e.m. 400m (1 pisteronde) en 'lange' afstand vanaf 600m.
- Voor de sprintnummers moet jouw borstnummer op de rug gedragen worden, voor de lange afstand (en de kampnummers) draag je deze op je buik.
(Daarom is het handig om je nummer aan een elastiek te hangen, dat is gemakkelijker om te wisselen.)
- Bij sprintnummers mag er ook niet uit je baan gelopen worden, je blijft dus steeds binnen de 2 witte lijnen. Vanaf cadet (tem senior) is het ook verplicht om in startblokken te starten.
- De officials roepen steeds je naam af en zullen aangeven in welke baan je moet starten en wanneer je moet werpen/ springen. Goed luisteren dus!
Wanneer je aankomt bij een sprintnummer blijf je ook even in je baan staan tot de officials zeggen dat je naar je ouders mag gaan.
- Bij de kampnummers mag je steeds 2x inwerpen/springen, vervolgens is het 3 keer voor 'echt'. Vanaf cadet komt hier nog een 4^e poging bij.
- Hoe zwaar weegt dat allemaal?

	Geboortejaar	Kogel	Discus	Speer
Benjamins (J-M)	2015-2014-2013	1 – 1 kg	/	/
Pupillen (J-M)	2012-2011	2 – 2 kg	600 – 600 g	/
Miniemen (J-M)	2010-2009	3 – 2 kg	1kg – 750 g	400 – 400 g
Cadetten (J-M)	2008-2007	4 – 3 kg	1kg – 1 kg	600 – 500 g
Scholieren (J-M)	2006-2005	5 – 4 kg	1,5 – 1 kg	700 – 600 g

- Bij hoogspringen wordt normaal gevraagd op welke hoogte je wil beginnen. Voor de jongste is dit niet altijd van toepassing en wordt er allemaal op dezelfde hoogte gestart. Vanaf miniem denk je hier best al een keertje over na, maar begin niet te hoog en spring deze hoogte al een keertje in! Je hebt 3 pogingen per hoogte.
- Bij de werpnummers moet er 'langs achter' uitgestapt worden, je mag niet over de balk stappen. Dit is een '0'. Bij verspringen mag er niet op/ over de plank worden gelopen, ook dit is ongedig.
- Spikes kunnen een meerwaarde zijn, maar zijn niet verplicht. Let er wel op dat je pinnen maximum 5mm lang zijn!

- Bij pistewedstrijden zijn er steeds een hele hoop dingen tegelijk bezig. Steek dus nooit zomaar de piste of het veld over!
(Probeer zoveel mogelijk in de buitenbaan te lopen/ wandelen als je naar een andere discipline gaat.)
- Lopen, werpen, springen gaat natuurlijk beter met supporters! Maar op het terrein zijn enkel atleten en trainers toegelaten!
(We proberen er daarom steeds voor te zorgen dat er iemand aanwezig is om mee te begeleiden op het veld, maar we nemen zelf natuurlijk ook deel aan de wedstrijden.)
- Wat neem ik zeker mee naar een wedstrijd? Je borstnummer, badge en clubsinglet. Een flesje water kan ook altijd handig zijn.
- We warmen samen op 30min voor de start van de wedstrijd.
Laat je op voorhand even een seintje als je komt meedoen?
- Ohja, ook dit nog: AMUSEER JE! Het is voor het plezier! Deelnemen is belangrijker dan winnen!

Moest je nog vragen hebben of er zijn onduidelijkheden, spreek ons aan op training of wedstrijd of stuur ons een berichtje!

Tot aan de start!

Groetjes,

De trainers