

# Opzetten tijdschema

Bron: Niels van der Aar, (internationaal) wedstrijdofficial

## 1. Introductie

Een goed lopend tijdschema is van wezenlijk belang voor iedere atletiekwedstrijd! Daarom is het belangrijk om voldoende tijd te besteden aan het opzetten van een chronoloog. Deze hand-out introduceert een stappenplan hiervoor. Verder staan in deze hand-out verschillende algemene en meer specifieke tips.

## 2. De wedstrijdorganisatie

De wedstrijdleider maakt het tijdschema voor iedere wedstrijd, maar ook de scheidsrechter en de andere juryleden hebben een belangrijke functie met betrekking tot het tijdschema en het goed laten verlopen van de wedstrijd:

- Een wedstrijdleider
  - is verantwoordelijk voor het maken van het tijdschema,
  - bewaakt tijdens de wedstrijd de voortgang van het programma en
  - neemt eventueel beslissingen om onderdelen te vervroegen, uit te stellen en/of te laten vervallen.
- Een scheidsrechter
  - stelt zich voor de wedstrijd op de hoogte van het programma en evt. knelpunten,
  - zorgt ervoor dat zijn onderdelen volgens planning verlopen en
  - houdt de wedstrijdleider tijdens de wedstrijd op de hoogte van de voortgang.

Verder is het van belang dat er voldoende vrijwilligers zijn om de wedstrijd te “draaien”:

- Voldoende mensen in het materiaalteam, zodat de accommodatie goed geprepareerd kan worden, alle materialen op tijd aanwezig zijn bij het onderdeel en tijdens de wedstrijd bijv. de horden snel verplaatst kunnen worden.
- Een goed wedstrijdsecretariaat dat efficiënt werkt en ervoor zorgt dat alle lijsten en uitslagen op tijd klaar zijn.
- Voldoende ervaren, deskundige en flexibele juryleden.
  - Een deskundig en ervaren juryteam, dat goed op elkaar is ingespeeld, zal een wedstrijd vlotter kunnen afwerken, dan een team met weinig ervaring.
  - Zorg altijd bij het indelen van de jury voor een ervaren “trekker” van de groep, welke de leiding op zich neemt (= chef van het onderdeel).

## 3. De Reglementen en het tijdschema

Op een aantal plaatsen wordt in het wedstrijdreglement regels gesteld aan het tijdschema:

- Artikel 166 lid 10: Plaatsing, loting en overgangsregels bij de looponderdelen
  - De volgende minimumtijden moeten - zo mogelijk - worden aangehouden tussen de laatste serie van een vorige ronde en de eerste serie van een volgende ronde of de finale:
    - tot en met 200 meter: 45 minuten
    - langer dan 200 meter tot en met 1000 meter: 90 minuten
    - langer dan 1000 meter: niet op dezelfde dag
- Artikel 200 lid 6: Meerkampen
  - Naar goeddunken van de scheidsrechter voor de meerkamp en waar mogelijk, moet er voor elke atleet een pauze zijn van minstens 30 minuten tussen het einde van het ene onderdeel en het begin van het volgende onderdeel. Zo mogelijk moet de tijd tussen het einde van het laatste onderdeel op de eerste dag en het begin van het eerste onderdeel op de tweede dag tenminste 10 uur bedragen.
- Competitiereglement
  - Artikel 400: Voor de NK Teams, de 1e en 2e divisie van de seniorencompetitie en voor alle finale- en promotie-/degradatiewedstrijden gelden van te voren vastgestelde chronologische overzichten; vastgesteld door de competitieleider; zie de website van de atletiekunie.
  - Voor alle andere competitiewedstrijden geldt een verplichte volgorde van de looponderdelen.

#### 4. Algemene en specifieke tips tijdschema's

- Chronoloog moet atleet, begeleider, jurylid en vrijwilliger vriendelijk zijn!
  - Het tijdschema moet altijd zo snel en zo kort mogelijk zijn
  - Maar ook gebalanceerd en realistisch
- Let op veel voorkomende combinaties:
  - sprint en verspringen/hink-stapspringen
  - horden, hoogspringen en hink-stapspringen
  - kogelstoten en discuswerpen
- Streef naar minimalisatie van het aantal juryteams
  - Maar let erop dat één juryteam niet te lang op het veld staat (bv. bij lange werponderdelen)
  - Jury heeft tijd nodig voor lunch en toiletbezoek
- Kies een logische volgorde onderdelen voor atleten en jury; meer specifiek
  - voor atleten bij werpmeerkampen (eindig dan altijd met het speerwerpen i.v.m. andere fysieke belasting in vergelijking met kogelstoten en discuswerpen)
  - voor het team starter en startcommissaris, zodat het team zich niet hoeft te verplaatsen naar een andere startplaats, zonder het middenterrein te kruisen.
- Splits groepen bij onderdelen zoals verspringen
  - wanneer deelnemersaantal boven 20 - 25 ligt en
  - wanneer dit mogelijk is, kijkend naar de accommodatie.
  - Hierdoor hoeven atleten minder lang te wachten voor de volgende poging en
  - hierdoor kan tijd gewonnen worden, zeker als groepen parallel naast elkaar de eerste 3 ronden kunnen uitvoeren.
- Bouw na elk loopblokje een buffer in (om bijv. valse starts op te vangen), maar ..
- Zorg ervoor dat er niet te veel korte pauzes zitten in het loopprogramma want
  - dat haalt de vaart uit de wedstrijd,
  - Lekker doorwerken werkt fijner en beter!
  - Maak anders blokken waartussen 30 tot 45 minuten pauze zit (indien mogelijk en van toepassing)
- Begin - indien mogelijk - met de estafettes of horden
  - Vooral bij jeugdwedstrijden is het voor begeleiders en de organisatie erg plezierig om met estafettes te beginnen.
  - Als de estafettes aan het eind van de wedstrijd plaatsvinden, streef er dan naar alle andere onderdelen te hebben afgewerkt; de atleten hoeven dan geen onderdelen te onderbreken (mooi sluitstuk!!).
  - Horden opzetten kost tijd, daarom kan het ook handig zijn om – indien mogelijk – met horden te beginnen.
- Verder wat betreft horden:
  - Programmeer na de horden een onderdeel langer dan 400m (lanen 1 t/m 3 kunnen snel worden ontruimd).
  - Voor de 400 meter horden is het mogelijk de horden in de lanen 4 t/m 6/8 te plaatsen en in te stellen, terwijl intussen een afstandonderdeel wordt afgewerkt
  - Horden naar beneden verstellen gaat sneller dan naar boven
- Houd in het tijdschema rekening met voldoende tijd voor het inwerpen en inspringen (zie richttijdentabellen in de bijlage)
- Bouw voldoende tijd in voor het omzetten van de sectoren bij de langwerpnummers
  - Gebruik zoveel mogelijk lint en gebruik geen kalklijnen (lint staat mooier en is overzichtelijker).
  - Markeer, ter voorbereiding, de sectoren duidelijk, zodat de sector snel uitgelegd kan worden.
- Veiligheid gaat altijd voor!

- Programmeer nooit tegelijkertijd kogelslingeren, discuswerpen en/of speerwerpen op het middenterrein!
- Houd bij programmering van de lange werponderdelen rekening met de andere veldonderdelen die plaatsvinden en kijk of dit geen problemen kan opleveren
- Probeer echter het kogelslingeren eens tijdens de wedstrijd te programmeren (en niet helemaal vooraf of op het bijveld)

## 5. Event Presentation

- Event Presentation is zeker niet iets alleen voor “grotere” wedstrijden!
- Een goed lopend tijdschema is een verkoopargument voor iedere wedstrijd!
- Zoveel mogelijk muziek tussendoor bevordert de sfeer.
- Wordt een wedstrijd officieel geopend? Ruim er genoeg tijd voor in!
  - Bespreek vooraf in detail of oefen zelfs de opening, dan gaat het beter, is leuker en kost minder tijd...
- Zorg dat er een “einde” aan de wedstrijd zit; een sluitstuk/apotheose, zoals een estafette of de finale 100m of een ludiek onderdeel of ....
- Probeer nooit meer dan één onderdeel op hetzelfde tijdstip te laten beginnen! Dit geeft de microfonist de kans om ieder onderdeel apart aan te kondigen en toe te lichten.
- Wanneer er gewerkt wordt met meerdere microfonisten is centrale regie en/of centrale regisseur heel belangrijk!
  - De wisselwerking tussen de microfonisten is dan heel belangrijk om het publiek tijdens de wedstrijd te begeleiden, zodat de aandacht van het publiek op de juiste momenten wordt getrokken naar de juiste plek..
- Bij “grotere” wedstrijden kunnen atleten ook nog individueel voorgesteld worden bij de technische onderdelen. Dit kost wel tijd, dus houdt hier rekening mee
- Prijsuitreikingen kunnen leuk zijn, maar kosten tijd en niet iedereen is altijd op tijd aanwezig (zowel bij de prijswinnaars als de prijsuitreikers).
  - Werk bij voorkeur in blokken, die duidelijk ingepland zijn in het tijdschema.
  - Stel iemand aan die de prijsuitreikingen coordineert en zorgt dat “alles” er is, atleten, prijsuitreikers, bloemen, medailles, etc.
  - Probeer te voorkomen dat op het einde nog een heleboel prijzen uitgereikt moeten worden (want dan loopt iedereen al weg...).
- Atletiek draait om prestaties van individuele atleten, dus
  - Zorg bij grotere wedstrijden dat dit in beeld komt (via schermen, tv beelden, etc.).
  - Zorg dat uitslagen snel, zichtbaar en overzichtelijk ophangen; zo snel mogelijk na afloop van het onderdeel.
  - Gebruik het Internet.
  - Laat bij voorkeur microfonisten niet alle uitslagen omroepen....laat hen zich richten op de actuele gebeurtenissen!
  - Verschaf de microfonisten voor de wedstrijd voldoende en goede informatie.

## 6. Richttijden Tijdschema

- In bijlage 1 staan diverse tabellen met richttijden per onderdeel.
- Rond starttijden altijd af op 5 minuten.
- Richttijden zijn slechts indicatief.

Diverse factoren beïnvloeden de voortgang van een wedstrijd:

- Het soort wedstrijd (pupillen- of competitiewedstrijd, kampioenschap, na-inschrijving) is mede van invloed op de benodigde tijd per onderdeel.
- Een goede voorbereiding zal ongetwijfeld bijdragen tot een vlot verloop van de wedstrijd
- Mooi, zonnig weer zal het mogelijk maken aanzienlijk sneller te werken dan slechte weersomstandigheden.
- Naar verhouding kan bij grote groepen relatief sneller worden gewerkt dan bij groepen met weinig deelnemers.
- Bij jonge jeugd kan sneller worden opgeschoten dan bij oudere jeugd en senioren.
- Talmklokken worden niet vaak gebruikt: kost veel meer tijd!
- De keuze van aanvangs- en vervolghoogten bij het hoogspringen en polsstokhoogspringen; deze liggen echter vaak al vantevoren vast.

## 7. Opzetten Tijdschema

Voor het opzetten van een goed tijdschema zijn de volgende 6 stappen van belang:

1. Info vooraf benodigd:
  - Soort wedstrijd (incl. onderdelen en categorieën e.d.)
  - Na-inschrijving: Ja/Nee?
  - Mogelijkheden accommodatie
  - Aantallen Deelnemers: Gemiddelde deelnemersaantallen op basis van historische data en eventueel aantal voorinschrijvingen e.d.
  - Input evaluatie vorig seizoen
2. Vaststellen Accommodatiebezetting (zie Appendix 2 voor voorbeeld)
3. Opzetten Minutenchronoloog aan de hand van alle randvoorwaarden (zie Appendix 3 voor voorbeeld)
4. Vertalen Minutenchronoloog naar
  - Overzicht benodigde materialen, vrijwilligers (aantal jury, materiaalteam, e.d.)
  - Chronoloog voor het materiaalteam (zie Appendix 4 voor een voorbeeld)
  - Een schema voor de ceremonie protocollaire, indien van toepassing
  - Een schema voor de callroom (first call, last call, infield entry), indien van toepassing
  - Chronoloog voor publicatie; met starttijden afgerond op 5 minuten
5. Eventuele knelpunten vermelden bij juryvergadering of evt. extra instructie voor specifieke functionarissen
6. Evalueer na afloop de wedstrijd!

## 8. Vlak Voor en Tijdens de wedstrijd

- Wees zelf op tijd aanwezig! Zorg er ook voor dat anderen op tijd aanwezig zijn (denk aan materiaalploeg, wedstrijdsecretariaat, topjury e.d.)
- Plan genoeg tijd in voor de juryvergadering, zodat de (top)jury goed geïnstrueerd kan worden. Zorg ervoor dat ook tussen de juryvergadering en begin van de wedstrijd voldoende tijd zit.
- Organiseer evt. in de week voorafgaand aan de wedstrijd een juryinstructieavond; dan kan de juryvergadering op de dag zelf kort zijn.
- Bepaal tijdens de juryvergadering de wedstrijdtijd (zet alle klokken gelijk)
- Begin de wedstrijd op tijd!
- Doe je best tijdens de wedstrijd evt. opgelopen vertraging weer in te lopen. Wees niet tevreden wanneer de wedstrijd 5-10 min. achterloopt op schema.
- Spring flexibel in op gebeurtenissen tijdens de wedstrijd en anticipeer op evt. moeilijkheden.
- Zorg ervoor dat het wedstrijdsecretariaat op tijd de jurylijsten klaar heeft.
- Zorg ervoor dat atleten en juryleden op tijd bij de onderdelen aanwezig zijn.
- Goede communicatie tussen wedstrijdleider, scheidrechters, starters, wedstrijdsecretariaat, microfonisten en evt. de regisseur is van groot belang; om de communicatie te vergemakkelijken kunnen bijv. portfoons gebruikt worden.

## 9. Conclusies

- De wedstrijdleider en scheidsrechter hebben hun eigen rol t.a.v. het tijdschema.
- In de reglementen wordt maar op een aantal plaatsen iets gezegd over het tijdschema.
- Er zijn veel goede tips voor het maken van tijdschema's!
- Event Presentation is niet alleen iets voor "grotere" wedstrijden.
- Een goed lopend tijdschema is een verkoopargument voor iedere wedstrijd!

- Gebruik bij het opstellen van het tijdschema de richttijdentabellen.
- Volg het 6 stappenplan op weg naar een goede wedstrijd.
- Wissel zo veel mogelijk historische data (en tijdschema's) uit.
- Standaardiseer en optimaliseer de tijdschema's van terugkerende wedstrijden.
- Begin de wedstrijd op tijd!
- Wees niet tevreden wanneer je 5-10min. achterloopt tijdens de wedstrijd!
- Het ultieme doel: Elke wedstrijd precies te eindigen op het geplande tijdstip!

## Bijlage 1: Tabel Richttijden

### Looponderdelen:

Looponderdelen	Aanlooptijd [min]*	Tijd per serie [min]**	Wisseling afstand [min]	Horden opzetten [min]	Bijzonderheden
40 t/m 100m	5	3-3.5	5		
200-400m	5	4	5		
600-1000m	3	5	3		
1500m-2000m	3	8	3		
3000m	3	15-18	3		
5000m	3	20-25	3		
10000m	3	35-45	3		
t/m 110m horden	5	3-3.5	10	10	Goede materiaalploeg nodig! "Wisselingstijd" kan korter zijn als er een rondebanaanonderdeel volgt
200-300-400m horden	5	4	10	15	Goede materiaalploeg nodig! "Wisselingstijd" kan korter zijn als er een rondebanaanonderdeel volgt
1500-2000-3000m hindernis	5	12-18	5		Waterbak tijdig navullen!
3000m-5000m snelwandelen	3	45	3		
Estafettes t/m 4x400m	3	5-6	10		Inzetten/verdelen wisselpuntcommissarissen

\* Voorbereidingstijd geldt per onderdeel, niet per serie

\*\* Indicatief; afhankelijk van wedstrijd

## Technische Onderdelen:

Technische onderdelen	Inspringen of Inwerpen [min]*	Tijd per poging [min]	Tijd per deelnemer [min]	Bijzonderheden
Hoog pupillen/jun.D	10		4	
Hoog jun./sen./masters	10		6-8	
Pols jun.C/jun.B	20		10-12	
Pols jun.A/sen./masters	30		12-15	
Verspringen pupillen	10	0,5		
Ver + HSS jun./sen./masters	10	1		
Kogel	10	0,75		
Discus	10	1,25		Direct meten
Kogelslingeren	10	1,25		Direct meten
Speer	10	1		Direct meten
Gewichtwerpen	10	1,25		Direct meten
Balwerpen	10	0,75		Direct meten

\* Kan bij grotere groepen uitlopen tot 15-20min of bij pols zelfs tot 30-45min. of meer