

Athletics Champs

Het maken van een Athletics Champs chronoloog voor een indoorwedstrijd

Bij het opstellen van het chronoloog is het raadzaam rekening te houden met een aantal zaken, zoals:

- de accommodatie: (huur)kosten, grootte, aanwezig materiaal en de beschikbaarheid (ook in eventuele combinatie met een junioren/senioren atletiekwedstrijd)
- het (verwacht) aantal deelnemers
- het aantal hoofdjuryleden dat beschikbaar is

Bij het invullen van het chronoloog moet er rekening worden gehouden met onderstaande¹:

- de dag wordt gestart met een vergadering voor teambegeleiders, aansluitend is er ruimte voor de pupillen om een warming-up uit te voeren
- alle pupillen beoefenen minimaal één werp-, één loop- en één springonderdeel
- de dag start of eindigt met een gezamenlijke estafette
- teams doorlopen de onderdelen in een roulatiesysteem (m.u.v. gezamenlijk start/beginonderdeel), waarbij pupillen minimaal 20 minuten de tijd hebben een zo goed mogelijke prestatie neer te zetten
- tussen de onderdelen is er steeds 5 minuten wisselpauze

Om je op weg te helpen zijn op de volgende pagina's twee voorbeelden van chronologen weergegeven. In het WORD document "ontwerpsjabloon chronoloog indoor" kunt jezelf onderdelen, tijden e.d. wijzigen.

Op basis van de eerder genoemde variabelen kan een chronoloog aangepast worden:

- *Groepsgrootte: hoe meer teams tegelijkertijd bij een onderdeel, hoe groter de capaciteit.*
Groepen kunnen bestaan uit 2, 3 of 4 teams: dit bepaalt hoeveel situaties van elk onderdeel worden opgesteld in de zaal².
- *Teamgrootte: bij veel deelname kan het maximaal aantal pupillen per team worden vergroot.*
Bij een grote hoeveelheid aanmeldingen kan het zijn dat er teams moeten worden geformeerd van meer dan 11 pupillen. In dit geval kan de rondetijd worden verlengt (naar bijv. 25 of 30 min.), zodat alle kinderen voldoende pogingen kunnen krijgen om hun beste prestatie neer te zetten. Let op: probeer vooraf 11 pupillen per team als maximum aan te houden, vergroot alleen het aantal pupillen per team bij meer deelname dan verwacht.
- *Alle categorieën pupillen tegelijk of eerst de B/C/mini pupillen, en dan de A pupillen.*
Wanneer pupillen uit alle categorieën tegelijk de wedstrijd kunnen doorlopen, duurt de wedstrijd korter voor de gehele organisatie (hoofdjuryleden, wedstrijdsecretariaat) en hoeft de zaal relatief kort gehuurd te worden. Wanneer er een kleine accommodatie beschikbaar is en er veel deelnemers verwacht worden, kan worden overwogen om 's ochtenden de wedstrijd te organiseren voor pupillen B/C/mini en 's middags voor de pupillen A (of vice versa)
- *Start of eindig met het de gezamenlijke teamestafette*
De keuze hiervoor is voornamelijk afhankelijk van de opstelling van materiaal. Het kan handig zijn de teamestafette aan het einde te plaatsen, zodat na de laatste roulatieronde al het materiaal aan de kant kan worden gezet, zodat er eenvoudig ruimte worden gemaakt voor de teamestafette.
- *Keuze onderdelen¹*
Onderaan dit document staat een tabel met een overzicht van onderdelen die indoor kunnen worden aangeboden. Deze zijn praktisch gelijk aan de outdoor onderdelen. In de tabel verwijzen de nummers naar de instructiekaarten zoals te vinden op de athleticschamps.nl. Per onderdeel zijn opmerkingen weergegeven waar je rekening mee kan houden wanneer je dit onderdeel binnen

¹ Mocht je van deze criteria willen afwijken, dan kan er contact worden opgenomen met de Atletiekunie over de mogelijkheden.

² Het aantal hoogspringmatten kan een beperkende factor zijn om 2 of 3 teams per groep actief te laten zijn in plaats van vier. Eventueel kunnen er twee teams tegelijkertijd tegelijk actief zijn bij één mat. Het is handig de twee kleinste teams dan samen bij één mat te plaatsen. Tevens dient ervoor te worden gezorgd dat elk kind in elk geval 6 keer heeft kunnen springen. Eventueel kan de rondetijd worden verlengt en is het raadzaam in dit geval een extra hoofdjurylid bij de mat te plaatsen om te zorgen dat de organisatie vlot verloopt.

aanbiedt. Tevens zijn extra benodigde materiaal (als matten) weergegeven (voor het standaard materiaal per onderdeel: zie *instructiekaarten*). Voor een totaal overzicht van benodigd materiaal: zie *Materiaallijst indoor*). Mocht je af willen wijken van de weergegeven onderdelen, neem dan contact op met de Atletiekunie over mogelijkheden (en het testen van deze nieuwe onderdelen).

Voorbeeld chronoloog 1: alle categorieën pupillen tegelijkertijd in de zaal.

Er zijn 3 teams bij een onderdeel (m.u.v. estafette), teams verdelen zich op kleur over de situaties

Er kunnen 24 teams meedoen van max. 11 pupillen: 12 A-teams, 12 B/C/mini teams

Tijd	Pupillen A												Pupillen B/C/mini												Tijd			
	Groep A			Groep B			Groep C			Groep D			Groep E			Groep F			Groep G			Groep H						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24				
9.30	rd	gl	bl	rd	gl	bl	rd	gl	bl	rd	gl	bl	rd	gl	bl	rd	gl	bl	rd	gl	bl	rd	gl	bl	rd	gl	bl	9.30
9.35	Vergadering teambegeleiders																								9.35			
9.40	Warming-up teams																								9.40			
9.45	onder leiding van trainer/teambegeleider																								9.45			
9.50																									9.50			
9.55																									9.55			
10.00	Hoog	Kogel	Horden	Pauze	Hurkhoog	Stoten	Sprint	Pauze																	10.00			
10.05				(3a)	op een dikke mat (8)	met een medicienbal (4b)	40 meter vanuit staande start (2b)																	10.05				
10.10																									10.10			
10.15																									10.15			
10.20																									10.20			
10.25	Pauze	Hoog	Kogel	Horden	Hurkhoog	Stoten	Sprint																	10.25				
10.30				op de mat (6a)	uit de ring (4a)	op een dikke mat (8)	40 meter vanuit staande start (2b)																	10.30				
10.35																									10.35			
10.40																									10.40			
10.45																									10.45			
10.50	Horden	Pauze	Hoog	Kogel	Sprint	Pauze																	10.50					
10.55				op de mat (6a)	uit de ring (4a)	40 meter vanuit staande start (2b)																	10.55					
11.00				40 meter (3a)																	11.00							
11.05																									11.05			
11.10																									11.10			
11.15	Kogel	Horden	Pauze	Hoog	Stoten	Sprint	Pauze	Hurkhoog																	11.15			
11.20				40 meter (3a)	op de mat (6a)	met een medicienbal (4b)	40 meter vanuit staande start (2b)				op een dikke mat (8)																	11.20
11.25																									11.25			
11.30																									11.30			
11.35																									11.35			
11.40	Teamestafette																								11.40			
11.45	Eerst pupillen A, aansluitend pupillen B/C/mini (1)																								11.45			
11.50																									11.50			
11.55																									11.55			
12.00																									12.00			

Elk team heeft één keer pauze

Na elke ronde 5 minuten wisselpauze

Tijdens de onderdelen in het roulatie schema hebben pupillen 20 minuten de tijd een zo goed mogelijke prestatie neer te zetten

Na hoogspringen is een pauze gepland, zodat grote teams in de pauze door kunnen springen

Tip: vermeld op chronoloog waar onderdelen plaatsvinden (bijv. in kleine zaal)

amenlijke afsluiting en prijsuitreiking

Voorbeeld chronoloog 2: 's ochtends de B/C/mini pupillen, 's middags de A pupillen.

Pupillen B																Pupillen C/mini																	
GROEP A				GROEP B				GROEP C				GROEP D				GROEP A				GROEP B				GROEP C				GROEP D					
Tijd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Tijd				
9.30	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	9.30
Vergadering teambegeleiders																																	
Warming-up teams <i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																																	
Teamestafette <i>4 teams uit groep lopen tegelijk tegen elkaar (1)</i>																																	
10.05																																	
10.10																																	
10.15																																	
10.20	Hoogspringen <i>Schotse sprong op valmat (6b)</i>				Stoten <i>met een medicienbal (4b)</i>				Sprint <i>40 meter vanuit staande start (2b)</i>				Pauze								10.15												
10.25																					10.20												
10.30																					10.25												
10.35																					10.30												
10.40																					10.35												
10.45	Pauze				Hoogspringen <i>Schotse sprong op valmat (6b)</i>				Stoten <i>met een medicienbal (4b)</i>				Sprint <i>40 meter vanuit staande start (2b)</i>								10.40												
10.50																					10.45												
10.55																					10.50												
11.00																					10.55												
11.05	Sprint <i>40 meter vanuit staande start (2b)</i>				Pauze				Hoogspringen <i>Schotse sprong op valmat (6b)</i>				Stoten <i>met een medicienbal (4b)</i>								11.00												
11.10																					11.05												
11.15																					11.10												
11.20																					11.15												
11.25																					11.20												
11.30																					11.25												
11.35	Stoten <i>met een medicienbal (4b)</i>				Sprint <i>40 meter vanuit staande start (2b)</i>				Pauze				Hoogspringen <i>Schotse sprong op valmat (6b)</i>								11.30												
11.40																					11.35												
11.45																					11.40												
11.50																					11.45												
11.55																					11.50												
12.00	Gezamenlijke afsluiting en prijsuitreiking																																
12.05																																	
12.10																																	

Er zijn 4 teams bij een onderdeel (m.u.v. estafette), teams verdelen zich op kleur over de situaties

Er kunnen 32 teams meedoen van max. 11 pupillen: 16 A-teams (middag), 16B/C/mini teams (ochtend)

Pupillen A																	
GROEP A				GROEP B				GROEP C				GROEP D					
Tijd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Tijd
12.10	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	12.10
12.15	Vergadering teambegeleiders																
12.20	Warming-up teams <i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																
12.25	Warming-up teams <i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																
12.30	Warming-up teams <i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																
12.35	Warming-up teams <i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																
12.40	Hoogspringen <i>op een dikke mat (6a)</i>				Stoten <i>met een medicienbal (4b)</i>				Sprint <i>40 meter vanuit staande start (2b)</i>				Pauze				12.35
12.45																	12.40
12.50																	12.45
12.55																	12.50
13.00																	12.55
13.05	Pauze				Hoogspringen <i>op een dikke mat (6a)</i>				Stoten <i>met een medicienbal (4b)</i>				Sprint <i>40 meter vanuit staande start (2b)</i>				13.00
13.10																	13.05
13.15																	13.10
13.20																	13.15
13.25																	13.20
13.30																	13.25
13.35	Sprint <i>40 meter vanuit staande start (2b)</i>				Pauze				Hoogspringen <i>op een dikke mat (6a)</i>				Stoten <i>met een kogel (4a)</i>				13.30
13.40																	13.35
13.45																	13.40
13.50																	13.45
13.55																	13.50
14.00	Stoten <i>met een kogel (4a)</i>				Sprint <i>40 meter vanuit staande start (2b)</i>				Pauze				Hoogspringen <i>op een dikke mat (6a)</i>				13.55
14.05																	14.00
14.10																	14.05
14.15																	14.10
14.20	Teamestafette <i>4 teams uit groep lopen tegelijk tegen elkaar (1)</i>																
14.25	Teamestafette <i>4 teams uit groep lopen tegelijk tegen elkaar (1)</i>																
14.30	Teamestafette <i>4 teams uit groep lopen tegelijk tegen elkaar (1)</i>																
14.35	Teamestafette <i>4 teams uit groep lopen tegelijk tegen elkaar (1)</i>																
14.40	Teamestafette <i>4 teams uit groep lopen tegelijk tegen elkaar (1)</i>																
14.45	Teamestafette <i>4 teams uit groep lopen tegelijk tegen elkaar (1)</i>																
14.50	Gezamenlijke afsluiting en prijsuitreiking																

Overzicht onderdelen Athletics Champs indoor

Er wordt verwezen naar het nummer van de instructiekaart van het outdoor onderdeel.

Onderdeel	Kaart	Pup	Opmerkingen	Extra materiaal indoor (per situatie)
Start of eind onderdeel				
Teamestafette	1	A/B/C/mini	<ul style="list-style-type: none"> de afstand mag <30 m zijn tip: maar gebruik van belijning van de zaal, gebruik eventueel stoepkrijt om teamnummers en looprichting aan te geven 	geen
Looponderdelen				
Sprint (30/35/40 m)	2a, 2b	A/B/C/mini	<ul style="list-style-type: none"> kies een te lopen afstand op basis van de grootte van de accommodatie (houd rekening met voldoende uitloopruimte) laat kinderen die niet lopen eventueel wachten aan de zijkant in plaats van de achterkant (zoals op de tekening op de instructiekaart) de B/C/mini pupillen starten vanuit een staande start, A-pupillen mogen starten vanuit een blok (indoorstartblokken zitten niet in het materiaalpakket) 	Tape / markeringshoedjes om lanen te markeren, indoor startblokken (A-pupillen)
Horde (30/35/40 m)	3a, 3b	A/B/C/mini	<ul style="list-style-type: none"> afhankelijk van de categorie en gekozen sprintafstand zijn aanloop-, tussen- en uitloofafstanden van de horden afwijkend (zie tabel 1 onderstaand) kies een te lopen afstand op basis van de grootte van de accommodatie (houd rekening met voldoende uitloopruimte) laat kinderen die niet lopen eventueel wachten aan de zijkant in plaats van de achterkant (zoals op de tekening op de instructiekaart) indien A en BC-pupillen tegelijkertijd een wedstrijd afwerken, is het te overwegen de A pupillen tegelijkertijd met de BC te laten starten waarbij de A pupillen over horden gaan en BC pupillen sprinten (bijv. 6 of 8 lanen) 	Tape / markeringshoedjes om lanen te markeren
Werpenonderdelen				
Stoten (kogel)	4a	A	<ul style="list-style-type: none"> assistent juryleden dienen aan de buitenkant te staan i.v.m. de veiligheid (zie instructiekaart 4b) leg 2 grote pylonen achter het schuimblok om schuiven te voorkomen, indien er geen kogelring (met balk) aanwezig is laat teams eventueel gelijktijdig stoten op een centraal commando van het hoofdjurylid 	<ul style="list-style-type: none"> 1 schuimblok 2 grote pylonen (tenzij kogelring)
Stoten (medicienbal)	4b	B/C/mini	<ul style="list-style-type: none"> zie opmerkingen bij kogelstoten 	<ul style="list-style-type: none"> 2 grote pylonen (tenzij kogelring)
Springonderdelen				

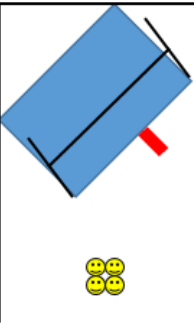
Hoog	6a	A	<ul style="list-style-type: none"> Dit onderdeel kan voor de A pupillen enkel op een “echte” hoogspringmat worden uitgevoerd (minimaal 50 cm hoog), eventueel verhoogde valmatten met spikehoes 	<ul style="list-style-type: none"> 1 hoogspringmat en 2 palen per situatie
Hoog (schotse sprong)	6b	B/C/mini	<ul style="list-style-type: none"> Er wordt geland op een valmat (± 30 cm hoog), let op: enkel geldig als voet als eerst de mat raak (flop niet toegestaan) Zie afbeelding 2 voor mogelijke opstellingen Indien enkel hogere valmatten (≥ 50 cm) wordt Flop gedoogd bij jonge pupillen 	<ul style="list-style-type: none"> 1 valmat per situatie
Hurkhoog	8	(A), B/C/mini	<ul style="list-style-type: none"> mag indoor ook door de A-pupillen worden beoefend. let op: enkel geldig als de voeten als eerst de mat raken (voorkom duiken!) 	<ul style="list-style-type: none"> 1 valmat per situatie

Algemeen advies: gebruik banken, afzetlint en horden (die niet nodig zijn) als afscheiding.

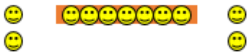
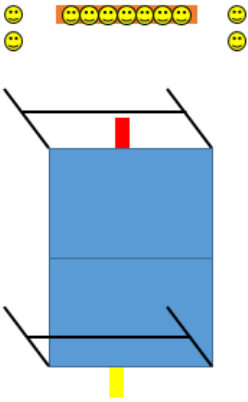
Tabel 1: plaatsing van de horden indoor

Categorie	Afstand	Hoogte hindernis	Aantal horden	Aanloop tot eerste horde	Tussenstand	Uitloop tot finish
A-pupillen	30 m	50 cm	4	8 m	6 m	4 m
A-pupillen	35 m	50 cm	5	8 m	6 m	3 m
A-pupillen	40 m	50 cm	5	8 m	6 m	8 m
B/C/mini-pupillen	30 m	30 cm	4	6 m	5,5 m	7,5 m
B/C/mini-pupillen	35 m	30 cm	5	6 m	5,5 m	7 m
B/C/mini-pupillen	40 m	30 cm	6	6 m	5,5 m	6,5 m

Afbeelding 2: mat in de hoek (A) of 2 matten tegen elkaar aan (B)



A



B

