KIDS&CO



Handboek wedstrijden

kangoeroes-benjamins

versie 2027

Jeugdatleten, Ouders,
Jeugdtrainers,
Atletiekclubs,

De wedstrijden voor kangoeroes en benjamins hebben intussen een vaste plaats binnen onze jeugdatletiek. Dankzij de inzet van clubs, trainers, juryleden, medewerkers en organisatoren krijgen jonge atleten de kans om in een veilige en stimulerende omgeving kennis te maken met lopen, springen en werpen.

Het wedstrijdconcept vertrekt vanuit een duidelijke visie: **spelen moet, presteren mag**. Niet alleen het resultaat telt, maar vooral de beleving, de persoonlijke vooruitgang en het plezier om samen aan atletiek te doen. Elke atleet verdient de ruimte om uitdagingen aan te gaan, succes te ervaren en zich binnen de eigen mogelijkheden te ontwikkelen.

De voorbije jaren hebben clubs veel ervaring opgebouwd met deze wedstrijdvorm. Dat biedt kansen om de organisatie verder te verfijnen en overal een kwaliteitsvolle, herkenbare en kindvriendelijke wedstrijdervaring aan te bieden. Dit handboek ondersteunt organisatoren en medewerkers daarbij met duidelijke afspraken en praktische richtlijnen.

Samen zorgen we ervoor dat wedstrijden momenten worden waar jonge atleten met plezier naar uitkijken, waar ouders en supporters positief aanmoedigen en waar trainers en clubs bijdragen aan een duurzame sportbeleving.

Zo bouwen we samen verder aan een jeugdatletiek waarin iedere atleet zich welkom voelt, met plezier beweegt en trots kan zijn op elke stap vooruit.

Atletiek Vlaanderen

KIDS&CO

Inhoud

Voorwoord 2
Draaiboek organisatoren
Outdoorpiste wedstrijden 4
Indoorwedstrijden 6
Veldlopen 6
Kangoeroes
- Sprint 7
- Aflossing 8
- Uithouding 9
- Vortex Werpen 10
- Stoten 11
- Verspringen 12
- Hoogspringen 13

Benjamins
- Sprint 15
- Hindernissen 16
- Aflossing 17
- Uithouding 18
- Vortex Werpen 19
- Stoten 20
- Slingerworp 21
- Verspringen 22
- Hoogspringen 23

Benodigdheden set1 24
Benodigdheden set2 25
Medewerkers 26
Verdeling in groepen 27

Draaiboek organisatoren

Outdoor pistewedstrijden

Programma bepalen

Elke organisatie mag zelf zijn programma samenstellen waarbij 4 disciplines worden aangeboden. Hierbij moet gekozen worden uit volgende opties:

- Lopen: sprint of hindernisloop,
- Springen: ver of hoogspringen,
- Werpen: stoten, vortexwerpen en slingeren (enkel voor Benjamins)
- Lopen: aflossing of uithouding.

Bij indoorwedstrijden worden enkel het stoten als werpnummer en de aflossingsloop als 2de loopnummer weerhouden. Bij de andere disciplines is er ook vrije keuze.
Indien de organisatie standen kan ontdubbelen is het toegelaten om bijvoorbeeld voor zowel Kangoeroes als Benjamins verspringen aan te bieden.

Indien een club meer dan 1 wedstrijd organiseert (ongeacht of dit op hetzelfde terrein is of bij verschillende clubkernen) is die verplicht om de verschillende disciplines aan te bieden.
Uitzonderingen hierop kunnen enkel toegelaten worden na uitdrukkelijke toestemming van Atletiek Vlaanderen.

Uurschema

Een meeting voor kangoeroes en benjamins duurt 2u, met onthaal, opwarming en eindceremonie mag de hele organisatie maximaal 3u duren.

Een rotatie duurt maximaal 30 minuten, met 5 minuten voorzien voor doorschuif- of uitlooptijd. Binnen deze 30 minuten kunnen maximaal 25 kinderen deelnemen. Indien een groep minder dan 15 kinderen telt, mag de rotatietijd korter zijn, met een minimum van 15 minuten.

In elke discipline worden zoveel mogelijk pogingen toegekend, waarbij de volledige groep een gelijk aantal pogingen moet krijgen. Meer dan 6 pogingen is niet aanwezen. Er is geen opwarmpoging bij de kampnummers, de wedstrijd start meteen! Na 25 minuten wordt er geen nieuwe poging meer gestart binnen de rotatie. Voor de sprint en hindernissenloop volstaan drie pogingen, waarbij tijdens de derde reeks de tijd wordt opgenomen.

De aflossing of uithoudingsloop wordt door iedereen éénmaal uitgevoerd.

Voorbeeld uurschema

- Vanaf 12u45 aanmelding
- 13u00 opwarming
- 13u30 discipline 1
- 14u05 discipline 2
- 14u40 discipline 3
- 15u15 aflossing of uithoudingsloop
- 15u30 slotceremonie (max 15min)

Wedstrijdvormen

Binnen de jeugdcompetitie zijn verschillende wedstrijdvormen mogelijk.

Jeugdmeeting KAN-BEN

- Wedstrijd voor **Kangoeroes en Benjamins**.
- Wordt georganiseerd volgens het voorziene **draaiboek en de bijhorende clubdocumentatie**.
- Het programma bestaat steeds uit een **meerkamp met 4 disciplines**.
- Als vierde discipline wordt gekozen voor een **aflossing of uithoudingsloop**.

Jeugdmeeting/meerkamp PUP-MIN

- Wedstrijd waarbij **Pupillen en/of Miniemen** deelnemen, eventueel binnen een ruimer wedstrijdprogramma.
- Deze wedstrijden worden georganiseerd volgens de **geldende wedstrijdreglementering**. De geldende reglementen zijn raadpleegbaar via atletiek.be.

Combinatie van KAN-BEN en PUP-MIN wedstrijden eventueel gekoppeld aan een Open meeting

- Gecombineerde wedstrijd voor **Kangoeroes, Benjamins, Pupillen en Miniemen**, en eventueel ook oudere atleten.
- Het programma voor **KAN-BEN** wordt afgewerkt volgens een vast uurschema binnen een **tijdspanne van 2 uur**.
- Disciplines voor **PUP-MIN**, **oudere atleten** kunnen gelijktijdig plaatsvinden op vrije wedstrijdstanden.
- Indien de infrastructuur dit vereist, kunnen bepaalde KAN-BEN-disciplines op een alternatieve plaats worden georganiseerd.
- Als alternatief kan gekozen worden voor een **apart programma per leeftijdsgroep**, bijvoorbeeld één groep in de voormiddag en de andere in de namiddag.

Inschrijvingen

- De organisatie werkt met verplichte voorinschrijving (vb via atletiek.nu).
- Niet-aangesloten atleten mogen deelnemen aan jeugdwedstrijden.
  Hiervoor mag een dagvergunning van 5,00 euro worden aangerekend (exclusief het eventuele inschrijvingsgeld)
- Een organisator kan vrij bepalen hoeveel inschrijvingsgeld ze aanrekenen.
  Het is niet verplicht om inschrijvingsgeld aan te rekenen.
- Een organisator kan vrij bepalen of en hoeveel inkomgeld ze vragen.
- Een atleet mag slechts aan één wedstrijd per dag deelnemen. Deelname aan twee verschillende meetings en/of veldlopen op dezelfde dag is niet toegestaan.
- Atleten mogen niet deelnemen aan wedstrijden in een andere categorie dan deze bepaald door hun leeftijd.
- Binnen een enkelvoudige organisatie kunnen maximaal 75 Kangoeroes en 75 Benjamins inschrijven. Extra groepen zijn mogelijk als standen kunnen worden ontdubbeld* en alle groepen hun wedstrijd gelijktijdig kunnen afwerken, op voorwaarde dat de totale duur van de wedstrijd beperkt blijft tot 2 uur.
  * ontdubbelde standen mogen voorzien worden in een alternatieve opstelling die de officiële stand zo goed mogelijk nabootst. Voor de 30 en 40m met en zonder hindernissen is het toegelaten om 2 groepen samen op 1 stand te laten lopen.

Groepsindeling

- De organisator verdeelt vooraf de atleten in groepen van maximaal 25 kinderen
- Jongens en meisjes nemen gemengd deel
- Atleten van dezelfde club mogen bij elkaar gezet worden, maar het is belangrijk om elke groep zo gelijk mogelijk te verdelen (max 1 verschil).
- Om atleten zoveel mogelijk beweegtijd aan te bieden is een kleinere groep beter zodat iedereen minstens 3 pogingen kan ondernemen bij de kamp- en loopnummers met uitzondering van de uithoudingsloop en aflossingen.
- Bij een beperkt aantal inschrijvingen kan er in één of beide categorieën gekozen worden om met 1 of 2 groepen te werken. In dit geval kan de organisatie ervoor opteren om niet te werken met medewerkers per discipline maar een vaste groep medewerkers per groep die mee doorschuift van stand naar stand. Zie ook verder: medewerkers.
- Elke groep krijgt 1 verantwoordelijke toegewezen die de kinderen van stand naar stand begeleidt, rust en orde houdt en de kinderen in juiste volgorde zet.

Resultaatverwerking

Er wordt voor elke discipline een resultaat genoteerd in atletiek.nu, muv de einddiscipline aflossing of uithouding.
Er worden geen uitslagen uitgehangen of via de website bekend gemaakt. De kinderen kunnen hun persoonlijke resultaat raadplegen via de Spike App en atletiek.nu.

Reglementen Spikes:

- Het gebruik van spikes is verboden bij indoor en outdoor wedstrijden.
- Bij veldlopen is het gebruik van spikes wel toegelaten, evenwel niet verplicht.

Veldlopen

Afstanden:

- De organisator mag vrij kiezen tussen een minimum- en maximumafstand. Deze afstanden gelden voor het hele veldloopseizoen (met een marge van 50m).
- Kangoeroes: 500m – 800m
- Benjamins: 700m – 1000m

Reglementen:

De wedstrijden kunnen als volgt georganiseerd worden:

- Jongens en meisjes samen of apart
- Eerste en tweedejaars samen of apart

  Het samenvoegen van de geslachten wordt sterk aangemoedigd maar houd er rekening mee dat het ideale deelnemersaantal per groep rond de 30 atleetjes ligt of meer indien de startzone en omloop dit toelaten.

- De loop voor de Kangoeroes dient mét voorlopers én achterlopers te gebeuren. Er is geen startsignaal, de voorlopers vertrekken op een rustig looptempo. De atleten lopen de eerste 200m aan een rustig tempo, nadien drijven de voorlopers langzaam het tempo op. Ongeveer de helft van de atleten moet het tempo van de voorlopers kunnen volgen tot aan het punt waar de voorlopers de atleten vrij laten lopen. Dit laatste deel mogen de atleten vrij lopen tot aan de aankomst. Kangoeroes mogen 1/3de van de totale afstand vrij lopen. De achterlopers lopen de volledige afstand mee zodat ze de tragere lopertjes kunnen aanmoedigen en motiveren om vol te houden.

- De loop voor Benjamins dient enkel met achterlopers te gebeuren, deze lopen de volledige afstand mee zodat ze de tragere lopertjes kunnen aanmoedigen en motiveren om vol te houden.

- Het is aangewezen om de voor- en achterlopers met een fluohesje te laten lopen, zo zijn ze voldoende duidelijk zichtbaar.

- Het gebruik van lint of touw om de atleten achter te laten lopen is verboden!

- Er wordt geen resultaat opgemaakt en er is geen podiumhuldiging voor de eerste drie aankomers.

Sprint
Kangoeroes

30m sprint



Organisatie

- De sprintzone kan op beide rechte lijnen van de piste worden uitgezet.
- Er mag ook op 1 rechte lijn worden gewerkt. In dit geval mogen 2 groepen samen op dezelfde zone én in dezelfde richting lopen. Indien verschillende categorie dan wordt duidelijk de 30m en 40m afgebakend en de groepen lopen per beurt hun eigen afstand waarbij de andere groep achteraan aansluit om de reeksen van de andere groep niet te storen. Tijdens het wachten wordt de volgende reeksverdeling al gemaakt (zie verder).
- Markeer een zone van 30m, duid de start- en aankomstlijn aan met kleine kegeltjes en tape (indien er geen volle lijn op de piste is).
- De atleten lopen in reeksen van minimum 3 en maximum 5 deelnemers. Elke atleet loopt meerdere keren, de samenstelling van elke reeks wordt bepaald volgens een vast doorschuifschema aan de hand van het totaal aantal atleten (zie p 27).
- Tijdens de laatste reeks wordt het resultaat opgemeten. Dit kan met chronometer op 1/10e seconde of met elektronische tijd (ET).

Uitvoering

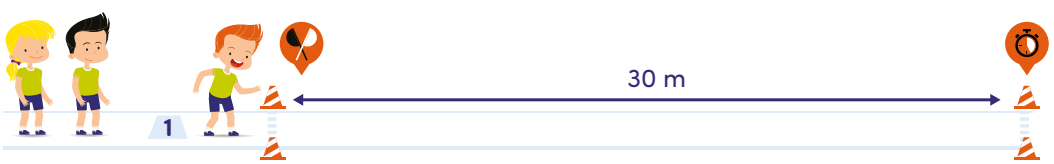
- Start in rechtopstaande houding, enkel de twee voeten mogen de grond raken. De atleten staan ongeveer 1m achter de startlijn
- Elke serie start met de 'klapper': de voorbereiding op de start is steeds: op uw plaatsen (atleten mogen nu aan de startlijn gaan staan), klaar, *klap*.
- gebruik van ET is toegelaten mits gebruik van elektronisch startsignaal
- Het resultaat is de tijd van de finalereeks op 1/10e seconde (dus geen correctie voor elektronische tijdsopname).

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker plaatst atleten in de juiste volgorde per reeks (dit mag de groepsbegeleider zijn). De medewerker zet de reeksen ook op enkele meters afstand zodat de atleten aan de start voldoende ruimte hebben. Werk bijvoorbeeld met potjes
- 1 medewerker aan de aankomst stuurt de atleten op een veilige manier terug naar start. Deze helpt ook in de laatste reeks om de volgorde te bepalen en de tijden te noteren.
- 1 starter, deze staat op de zijkant van het middenterrein schuin voor de atleten zodat ze hem/haar ook kunnen zien, én zo dat het sluiten van de klapper zichtbaar is voor de tijdsopnemers.
- 1 à 2 tijdsopnemers: helpen in de eerste reeksen de atleten veilig terug naar start te leiden. Zij testen het opnemen van handtijden tussendoor al eens uit en nemen de handtijd op bij de finale reeksen. Tijdopname met een gsm wordt ten sterkste afgeraden, hiermee kan je onvoldoende nauwkeurig tijd registreren!
- Om de juiste volgorde van aankomst te bepalen kan de aankomst eventueel gefilmd worden door een medewerker.
- Indien met ET wordt gewerkt zijn er geen extra medewerkers als tijdopnemer vereist.

Materiaal

- 1x
- 1à2x
- 1x
- 12x
- 4x



KIDS&CO

Hindernissen

Kangoeroes

30m sprint over 3 hindernissen



Organisatie

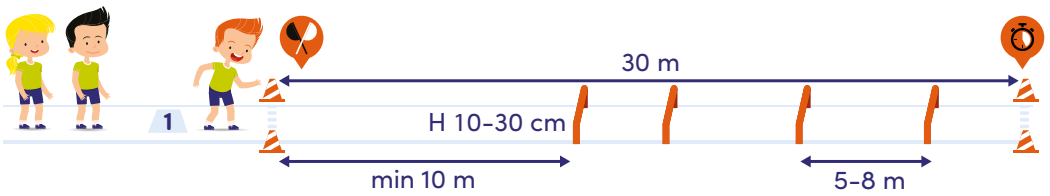
- De sprintzone kan op beide rechte lijnen van de piste worden uitgezet.
- Er mag ook op 1 rechte lijn worden gewerkt. In dit geval mogen 2 groepen samen op dezelfde zone én in dezelfde richting lopen. Indien verschillende categorie dan wordt duidelijk de 30m en 40m afgebakend en de groepen lopen per beurt hun eigen afstand waarbij de andere groep achteraan aansluit om de reeksen van de andere groep niet te storen. Tijdens het wachten wordt de volgende reeksverdeling al gemaakt (zie verder).
- Markeer een zone van 30m, duid de start- en aankomstlijn aan met kleine kegeltjes en tape (indien er geen volle lijn op de piste is).
- De hindernissen hebben een hoogte tussen 10cm en 30cm (25cm is ideaal). Alle hindernissen moeten binnen de wedstrijd even hoog en hetzelfde zijn (vb oranje hekjes, lage kegels met een plank op), maar ze kunnen verschillen per organisatie .
- De eerste hindernis moet op minstens 10m na de start staan.
- De afstand tussen de hindernissen moet minimaal 5m en maximaal 8m zijn maar mag verschillen tussen elke hindernis.
- De atleten lopen in reeksen van minimum 3 en maximum 5 deelnemers. Elk atleet loopt meerdere keren, de samenstelling van elke reeks wordt bepaald volgens een vast doorschuifschema aan de hand van het totaal aantal atleten (zie bijlage p27).
- Tijdens de laatste reeks wordt het resultaat opgemeten. Dit kan met chronometer op 1/10e seconde of met elektronische tijd (ET). Uitvoering
- Start in rechtopstaande houding, enkel de twee voeten mogen de grond raken. De atleten staan ongeveer 1m achter de startlijn.
- Elke serie start met de 'klapper': de voorbereiding op de start is steeds: op uw plaatsen (atleten mogen nu aan de startlijn gaan staan), klaar, *klap*.
- Het resultaat is de tijd van de finalereeks op 1/10e seconde.

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker plaatst atleten in de juiste volgorde per reeks (dit mag de groepsbegeleider zijn). De medewerker zet de reeksen ook op enkele meters afstand zodat de atleten aan de start voldoende ruimte hebben. Deze medewerker zet de eerste twee hindernissen recht indien deze omvallen.
- 1 medewerker aan de aankomst stuurt de atleten op een veilige manier terug naar start. Deze medewerker zet de laatste twee hindernissen recht indien deze omvallen.
- 1 starter, deze staat op de zijkant van het middenterrein schuin voor de atleten zodat ze hem/haar ook kunnen zien, én zo dat het sluiten van de klapper zichtbaar is voor de tijdsopnemers.
- 1 à 2 tijdsopnemers: helpen in de eerste reeksen de atleten veilig terug naar start te leiden. Testen het opnemen van handtijden tussendoor al eens uit en nemen de handtijd op bij laatste finale reeks. Tijdopname met een gsm wordt ten sterkste afgeraden, hiermee kan je onvoldoende nauwkeurig tijd registreren!
- Om de juiste volgorde van aankomst te bepalen kan de aankomst eventueel gefilmd worden door een medewerker.

Materiaal

- 1x
- 1à2x
- 15x
- 12x
- 1x
- 4x



KIDS&CO

Aflossing

Kangoeroes

10x30m aflossing



- Markeer een zone van 30m, duid de start- en aankomstlijn aan met kleine kegeltjes en tape (indien er geen volle lijn op de piste is).
- Deel de volledige groep (max 75) in gelijke groepjes van 3 tot 5 kinderen (zie ook bijlage schema verdeling groepen p28)
- Atleten binnen 1 ploeg verdelen zich in 2 groepen waarvan de helft (+1 indien oneven) aan de startzijde blijft staan en de andere helft naar de overzijde gaat.
- Zet de atleten aan de startzijde in de oneven banen (1,3,5) en hun ploegmaats aan de overzijde in de even banen ernaast (2,4,6).

Uitvoering

- De start wordt gegeven met de klapper: verplicht rechtopstaande start (1m achter de lijn), op uwe plaatsen (atleten mogen nu aan de startlijn gaan staan), klaar, *klap*.
- De eerste loper van elk groepje loopt met een aflossingsstok in de **rechterhand** naar de overzijde en geeft deze door in de **rechterhand** van de volgende. Deze mag pas een eerste voetcontact voorbij de lijn zeggen wanneer die de stok als enige in de hand heeft (= volledige doorgegeven).
- De volledige ploeg loopt 10x30m, elke deelnemer zal minstens 2x lopen.
- Er is geen tijdsopname.

Taken jury/medewerkers

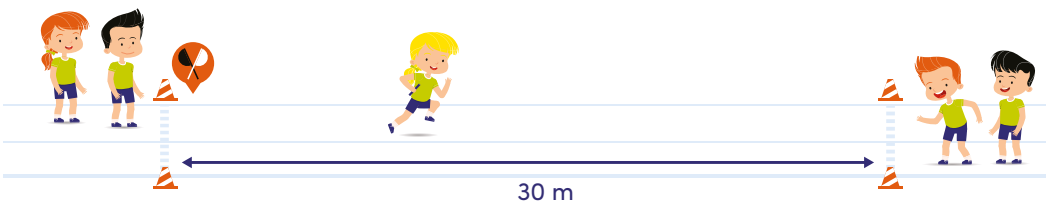
- 2 medewerkers aan beide kanten om de atleten klaar te zetten en de aflossingen te controleren.
- Starter: volgt normale startprocedure, andere juryleden of medewerkers tellen mee de gelopen lengtes.

Organisatie

- De aflossing wordt bij voorkeur als einddiscipline ingericht.
- De atleten lopen heen en terug op een rechte lijn van de piste, dit kan aan de zone van de 100m zijn of de andere rechte zijde.
- Tel per ploeg het aantal atleten dat vertrekt aan de startzijde, wanneer de 5e atleet aan de startzijde vertrokken is haal je de ploegmaats weg zodat het duidelijk is dat de terugkerende atleet moet aankomen.

Materiaal

- 1x
- 1x 3x
- 14x 4x



KIDS&CO

Uithouding

Kangoeroes

600m loop



Organisatie

- De uithoudingsloop wordt bij voorkeur als einddiscipline ingericht.
- Voorzie maximaal 25 atleten per reeks.
- De laatste 100m wordt voorbij een erehaag van ouders en supporters gelopen. De start kan op eender welke plaats op de piste gegeven worden, zorg er wel voor dat de plaats waar de (meeste) ouders staan twee maal voorbijgelopen wordt.
- Het inzetten van voorlopers is verplicht tot de laatste 200m, zo vermijden we dat de atleten in verzuring gaan.
- Achterlopers zijn verplicht om de trager lopende atleten aan te moedigen.

Uitvoering

- Er is geen startsignaal, de voorlopers vertrekken op rustig wandeltempo.
- De eerste 100m is verplicht wandelend, nadien lopen de atleten aan een rustig tempo dat langzaam opdrijft. De helft van de atleten moeten het tempo van de voorlopers kunnen volgen tot aan de laatste 200m.
- De laatste 200m mogen de atleten vrij lopen tot aan de aankomst.
- Er is geen tijdsopname of klassement.

Taken jury/medewerkers

- 2 voorlopers: deze wandelen de eerste 100m voorbij de supporters en moedigen het applaus aan, zij zorgen dat de atleten samen blijven tot de laatste rechte lijn. Onze ervaring leert dat het gebruik van linten eerder gevaarlijk is omdat de atleten dit willen vastnemen, voorlopers die de kinderen vriendelijk aanmoedigen om achter hen te blijven is de meest efficiënte oplossing.
- 2 achterlopers: deze lopen bij de achterhoede en motiveren deze atleten om uit te lopen.

Materiaal

- 4x 
- Zorg ervoor dat de finish aantrekkelijk wordt aangekleed: plaats bijvoorbeeld vlaggen.



KIDS&CO

Vortex Werpen

Kangoeroes

Bovenhands werpen met een vortex



Organisatie

- Organiseer deze discipline bij voorkeur aan de speerstand, indien niet anders mogelijk kan deze eventueel op het middenterrein gedaan worden waarbij de atleten werpen vanop een aanloopstrook (vb. hoog/ver).
- Rol een meetlint rechtdoor uit vanaf de afwerpplaats en zet deze vast in de grond.
- Gebruik grote kegels die elke 5m aanduiden op het meetlint.
- Duid met afbakenlint afstandslijnen aan op elke 5m van 5 tot 30m. Reken als breedte van het lint altijd 2/3 van de afstand (vb. 20m breedte op 30 m afstand), waarbij het middelpunt op het meetlint ligt. Deze lijnen lopen niet gebogen maar haaks op het meetlint, de atleet zal dus beter resultaat behalen als hij/zij rechtdoor gooit. Indien er op dezelfde dag ook door Pupillen/Miniemen gebruik wordt gemaakt van de werpsector dan volstaat het om de gebogen sectorlijnen uit te zetten.
- Zorg voor minstens 3 goedgekeurde* vortexen in goede staat (geen zichtbare schade)

* Vortex van merk Nerf: Aero Howler (ca 32cm, ca 110 g)

Uitvoering

- Beide voeten zijn voorwaarts gericht en staan parallel naast elkaar op heupbreedte. Tip: Gebruik een kleine hoepel of teken met krijt/tape een klein vlak waar de atleten met hun beide voeten in moeten blijven staan.
- De atleet neemt de vortex met de vingers vast aan het 'hoofd', NOOIT aan de staart.
- Bij de starthouding is de elleboog achter en hoger dan de schouder, en de hand achter en hoger dan de elleboog. De vrije arm mag gebogen voor het lichaam gehouden worden als balans
- Verplicht frontaal werpen, de romp blijft naar voor en de voeten blijven op de grond.
- Meten op 20 cm nauwkeurig. Resultaat naar beneden afronden
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Er is geen opwarmbeurt, elke poging wordt opgemeten.

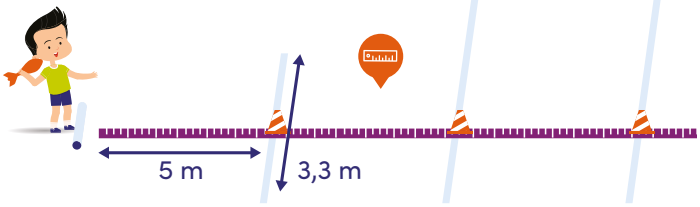
Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker zet de atleten in de juiste volgorde. Atleten die niet werpen staan aan een kegeltje op 1,5m van de atleet die gaat werpen.
- 1 medewerker zet de atleet die gaat werpen in de juiste houding en controleert op de toepassing van de juiste werptechniek
- 1 medewerker verzamelt de werptuigen en brengt deze terug.
- 1 jurylid roept om wanneer de volgende atleet mag werpen en bepaalt samen met 1 medewerker het valpunt. Ze lezen het bijhorende resultaat af op het meetlint en noteren dit op het scoreformulier.
- Het jurylid controleert ook, eventueel in samenspraak met medewerker aan de werplijn, of de uitvoering geldig is.

Materiaal

- 3x
- 6x
- 7x
- 1x 30m
- 3x of KG





Overzicht geldige handgrepen



KIDS&CO

Stoten

Kangoeroes

Borstpas stoten met medecinebal 1kg



Organisatie

- Organiseer deze discipline bij voorkeur aan de kogelstand, indien niet anders mogelijk kan deze eventueel op het middenterrein gedaan worden waarbij de atleten werpen vanop een aanloopstrook (vb. hoog/ver).
- Rol een meetlint rechtdoor uit vanaf de binnenkant van het stootblok en zet deze vast in de grond, vouw het stukje meetlint op het stootblok uit de weg.
- Gebruik grote kegels die elke 5m aanduiden op het meetlint.
- Duid met afbakenlint of krijt afstandslijnen aan op elke meter van 3 tot 12m, reken als breedte van het lint altijd 1/2 van de lengte waarbij het middelpunt op het meetlint ligt (vb. 3m breedte op 6m afstand). Deze lijnen lopen niet gebogen maar haaks op het meetlint, de atleet zal dus beter resultaat behalen als hij/zij rechtdoor gooit. Indien er op dezelfde dag ook door Pupillen/Miniemen gebruik wordt gemaakt van de werpsector dan volstaat het om de gebogen sectorlijnen uit te zetten.
- Zorg voor 2 medecineballen met minstens 20cm diameter, een grotere medecinebal zal de atleten helpen om beter te stoten.

Uitvoering

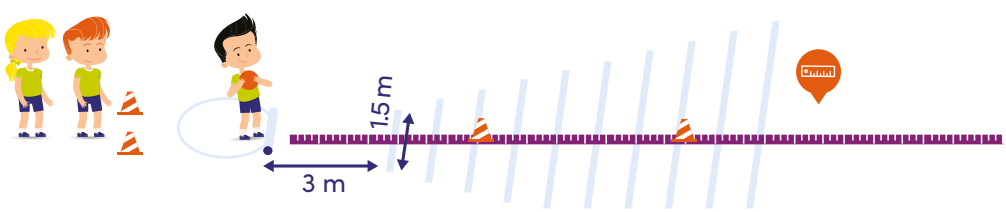
- Beide voeten zijn voorwaarts gericht en staan parallel naast elkaar op heupbreedte.
- De atleet houdt de bal vast met beide handen, de ellebogen staan breed naar buiten, de duimen wijzen naar de grond.
- De atleet stoot de bal vanuit de borst met beide handen weg, waarbij hij/zij de benen buigt en het lichaam volledig uitstrekt alvorens de bal de handen verlaat. De voeten blijven op de grond.
- Na de worp stapt de atleet langs de achterkant van de werpcirkel weg.
- Meten op 10 cm nauwkeurig. Resultaat naar beneden afronden
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Er is geen opwarmbeurt, elke poging wordt opgemeten.

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker zet de atleten in de juiste volgorde. Atleten die niet werpen staan buiten de werpcirkel.
- 1 medewerker zet de atleet die gaat stoten in de juiste houding en controleert op de toepassing van de juiste stoottechniek
- 1 medewerker verzamelt de werptuigen en brengt ze terug.
- 1 jurylid roept om wanneer de volgende atleet mag stoten en bepaalt samen met 1 medewerker het valpunt. Ze lezen het bijhorende resultaat af op het meetlint en noteren dit op het scoreformulier.
- Het jurylid controleert ook, eventueel in samenspraak met medewerker aan de stootplaats, of de uitvoering geldig is.

Materiaal

- 2x
- 1x 12m
- 8x
- 3x of KG
- 3x



KIDS&CO

Verspringen

Kangoeroes

Verspringen over een lage hindernis



Organisatie

- Zet een horde op 10m van de verspringbak als afbakening van de aanloop, enkel wie gaat springen mag voor de horde plaats nemen.
- Plaats een kleine hindernis (tussen 20 en 30cm hoog, maximaal 25cm is aangewezen voor Kangoeroes) net voor de rand van de verspringbak.
- Zet een meetlint vast in het verlengde van de aanloopzone aan de rand van de zandbak, startend 10cm voor de hindernis. Meet hierbij af vanaf de hindernis zelf en niet vanaf de pootjes.*

Uitvoering

- De aanloop is beperkt tot maximaal 10m (minimaal 5m).
- De atleten lopen aan en stoten met 1 voet af voor de hindernis. Ze mogen zelf kiezen waar ze afstoten voor de horde, er is immers een optimale afstand (dichter bij de horde afstoten zal dan leiden tot het 'blokkeren' van de afstoot).
- De atleet verlaat de zandbak door langs voor-opzij weg te stappen. Niet terugkeren door het zand. (plaats eventueel een kegel om rond te gaan).
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Er is geen opwarmbeurt, elke poging wordt opgemeten

Een poging is ongeldig als de atleet niet op 1 voet afstoot of de horde meeneemt in de sprong. Indien de horde wordt aangetikt en deze valt om dan is de poging wel geldig.

- Meten op 5cm nauwkeurig. Resultaat naar beneden afronden.
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn.

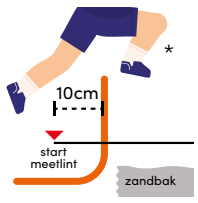
Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker zet de atleten in juiste volgorde en zet de atleet die gaat springen klaar voor de horde. Geeft aan wanneer volgende atleet de aanloop mag starten.
- 1 medewerker harkt na de sprong de zandbak en leidt de atleet via de juiste kant opnieuw naar de rij.
- 1 jurylid bepaalt het landingspunt en noteert het resultaat.
- Eventueel 1 extra medewerker om het jurylid te helpen (verloopt vlotter).

Materiaal

- 1x
- 1x 20-30cm
- 1x 6m
- 1x
- 1x





KIDS&CO

Hoogspringen

Kangoeroes

Staande hoogtesprong plyoboxen



Organisatie

- De atleten springen op zachte plyoboxen.
- De boxen hebben verschillende hoogtes (45cm – 30cm – 15cm - 7,5cm) en kunnen door de configuraties te wijzigen per 7,5 cm verhogen.
- Zet de atleten in volgorde achter de eerste boxhoogte (30cm).

Uitvoering

- De atleten staan stil achter de box met hun twee voeten naast elkaar op heupbreedte. Het plaatsen van een hoepel voor de box kan helpen om de atleten stil te laten staan voor hun sprong.
- De atleten mogen door hun benen buigen en hun armen inzetten, let op dat ze geen extra hupje voor de sprong doen.
- De atleten landen op de box met beide voeten, ze mogen niet steunen met de handen of een ander lichaamsdeel.
- De boxen worden bij elke poging met 7,5cm verhoogd.
- Een poging is ongeldig als de atleet de sprong of landing fout uitvoert of weigert.
- Elke atleet krijgt 3 kansen per hoogte, de beste hoogte wordt genoteerd.

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker plaatst de atleten in de juiste volgorde en zorgt dat de atleten stilstaan voor ze springen.
- 1 medewerker staat naast de box om de atleet te ondersteunen indien die zich onveilig zou voelen of dreigt te vallen. Deze medewerker verhoogt de boxen door de diverse delen op elkaar te stapelen.
- 1 jurylid controleert de correcte uitvoering en noteert de best behaalde hoogte.

Materiaal

- 1x
- 1x



KIDS&CO

Sprint
Benjamins

40m sprint



Organisatie

- De sprintzone kan op beide rechte lijnen van de piste worden uitgezet.
- Er mag ook op 1 rechte lijn worden gewerkt. In dit geval mogen 2 groepen samen op dezelfde zone én in dezelfde richting lopen. Indien verschillende categorie dan wordt duidelijk de 30m en 40m afgebakend en de groepen lopen per beurt hun eigen afstand waarbij de andere groep achteraan aansluit om de reeksen van de andere groep niet te storen. Tijdens het wachten wordt de volgende reeksverdeling al gemaakt (zie verder).Markeer een zone van 40m, duid de start- en aankomstlijn aan met kleine kegeltjes en tape (indien er geen volle lijn op de piste is).
- De atleten lopen in reeksen van minimum 3 en maximum 5 deelnemers. Elk atleet loopt meerdere keren, de samenstelling van elke reeks wordt bepaald volgens een vast doorschuifschema aan de hand van het totaal aantal atleten (zie bijlage p27).
- Meet tijdens de laatste reeks handtijden tot op 1/10e seconde, deze tijd is het eindresultaat (dus geen correctie voor elektronische tijdsopname).

Uitvoering

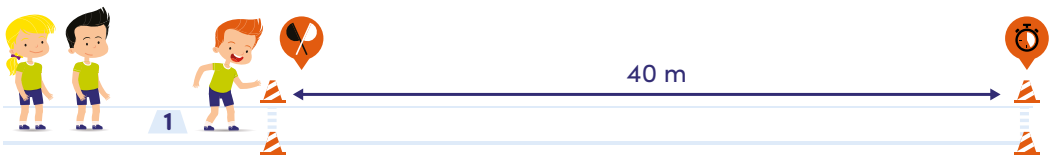
- Start in rechtopstaande houding, enkel de twee voeten mogen de grond raken. De atleten staan ongeveer 1m achter de startlijn.
- Elke serie start met de 'klapper': de voorbereiding op de start is steeds: op uw plaatsen (atleten mogen nu aan de startlijn gaan staan), klaar, *klap*.
- Gebruik van ET is toegelaten mits gebruik van elektronisch startsignaal.
- Het resultaat is de tijd van de finalereeks op 1/10e seconde (dus geen correctie voor elektronische tijdsopname).

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker plaatst atleten in de juiste volgorde per reeks (dit mag de groepsbegeleider zijn). De medewerker zet de reeksen ook op enkele meters afstand zodat de atleten aan de start voldoende ruimte hebben. Werk bijvoorbeeld met potjes.
- 1 medewerker aan de aankomst stuurt de atleten op een veilige manier terug naar start. Deze helpt ook in de laatste reeks om de volgorde te bepalen en de tijden te noteren.
- 1 starter, deze staat op de zijkant van het middenterrein schuin voor de atleten zodat ze hem/haar ook kunnen zien, én zo dat het sluiten van de klapper zichtbaar is voor de tijdsopnemers.
- 1 à 2 tijdsopnemers: helpen in de eerste reeksen de atleten veilig terug naar start te leiden. Testen het opnemen van handtijden tussendoor al eens uit en nemen de handtijd op bij laatste finale reeks. Tijdopname met een gsm wordt ten sterkste afgeraden, hiermee kan je onvoldoende nauwkeurig tijd registreren!
- Om de juiste volgorde van aankomst te bepalen kan de aankomst eventueel gefilmd worden door een medewerker.
- Indien met ET wordt gewerkt zijn er geen extra medewerkers als tijdopnemer vereist.

Materiaal

- 1x
- 1à2x
- 1x
- 12x
- 4x



KIDS&CO

Hindernissen

Benjamins

40m sprint over 4 hindernissen



Organisatie

- De sprintzone kan op beide rechte lijnen van de piste worden uitgezet.
- Er mag ook op 1 rechte lijn worden gewerkt. In dit geval mogen 2 groepen samen op dezelfde zone én in dezelfde richting lopen. Indien verschillende categorie dan wordt duidelijk de 30m en 40m afgebakend en de groepen lopen per beurt hun eigen afstand waarbij de andere groep achteraan aansluit om de reeksen van de andere groep niet te storen. Tijdens het wachten wordt de volgende reeksverdeling al gemaakt (zie verder).
- Markeer een zone van 40m, duid de start- en aankomstlijn aan met kleine kegeltjes en tape (indien er geen volle lijn op de piste is).
- De hindernissen hebben een hoogte tussen 20cm en 30cm (25cm is ideaal). Alle hindernissen moeten binnen de wedstrijd even hoog en hetzelfde zijn (vb oranje hekjes, lage kegels met een plank op), maar ze kunnen verschillen per organisatie .
- De eerste hindernis moet op minstens 10m na de start staan.
- De afstand tussen de hindernissen moet minimaal 5m en maximaal 8m zijn maar mag verschillen tussen elke hindernis (de hindernissen in elke baan moeten wel op gelijke hoogte staan).
- De atleten lopen in reeksen van minimum 3 en maximum 5 deelnemers. Elk atleet loopt meerdere keren, de samenstelling van elke reeks wordt bepaald volgens een vast doorschuifschema aan de hand van het totaal aantal atleten (zie bijlage p27).
- Tijdens de laatste reeks wordt het resultaat opgemeten. Dit kan met chronometer op 1/10e seconde of met elektronische tijd (ET).

Uitvoering

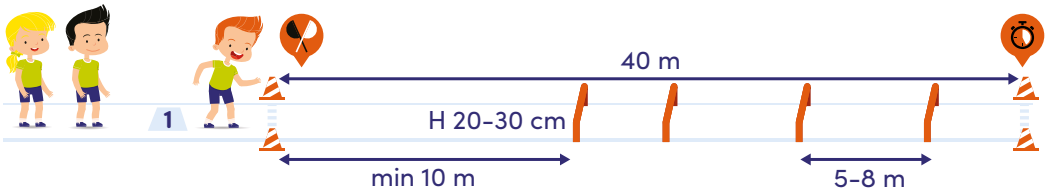
- Start in rechtopstaande houding, enkel de twee voeten mogen de grond raken. De atleten staan ongeveer 1m achter de startlijn.
- Elke serie start met de 'klapper': de voorbereiding op de start is steeds: op uw plaatsen (atleten mogen nu aan de startlijn gaan staan), klaar, *klap*.
- Het resultaat is de tijd van de finalereeks op 1/10e seconde.

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker plaatst atleten in de juiste volgorde per reeks (dit mag de groepsbegeleider zijn). De medewerker zet de reeksen ook op enkele meters afstand zodat de atleten aan de start voldoende ruimte hebben.Deze medewerker zet de eerste twee hindernissen recht indien deze omvallen.
- 1 medewerker aan de aankomst stuurt de atleten op een veilige manier terug naar start. Deze medewerker zet de laatste twee hindernissen recht indien deze omvallen.
- 1 starter, deze staat op de zijkant van het middenterrein schuin voor de atleten zodat ze hem/haar ook kunnen zien, én zo dat het sluiten van de klapper zichtbaar is voor de tijdsopnemers.
- 1 à 2 tijdsopnemers: helpen in de eerste reeksen de atleten veilig terug naar start te leiden. Testen het opnemen van handtijden tussendoor al eens uit en nemen de handtijd op bij laatste finale reeks. Tijdopname met een gsm wordt ten sterkste afgeraden, hiermee kan je onvoldoende nauwkeurig tijd registreren!
- Om de juiste volgorde van aankomst te bepalen kan de aankomst eventueel gefilmd worden door een medewerker.

Materiaal

- 1x
- 20x
- 1x
- 1à2x
- 12x
- 4x



KIDS&CO

Aflossing

Benjamins

10x40m aflossing

Organisatie

- De aflossing wordt bij voorkeur als einddiscipline ingericht.



- De atleten lopen heen en terug op een rechte lijn van de piste, dit kan aan de zone van de 100m zijn of de andere rechte zijde.
- Markeer een zone van 40m, duid de start- en aankomstlijn aan met kleine kegeltjes en tape (indien er geen volle lijn op de piste is).
- Deel de volledige groep (max 75) in gelijke groepjes van 3 tot 5 kinderen (zie ook bijlage schema verdeling groepen p28)
- Atleten binnen 1 ploeg verdelen zich in 2 groepen waarvan de helft (+1 indien oneven) aan de startzijde blijft staan en de andere helft naar de overzijde gaat.
- Zet de atleten aan de startzijde in de oneven banen (1,3,5) en hun ploegmaats aan de overzijde in de even banen ernaast (2,4,6).
- Tel per ploeg het aantal atleten dat vertrekt aan de start, wanneer de 5e atleet aan de start vertrokken is haal je de ploegmaats weg zodat het duidelijk is dat de terugkerende atleet moet aankomen.

Uitvoering

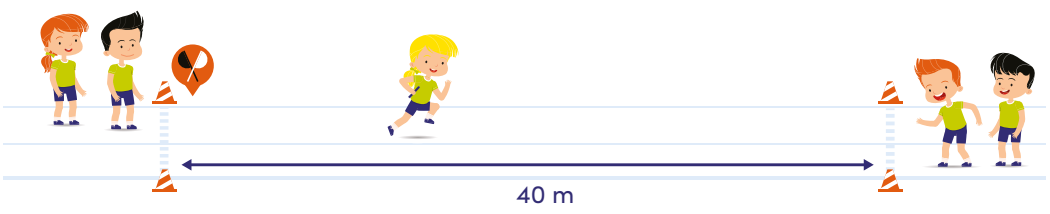
- De start wordt gegeven met de klapper: verplicht rechtopstaande start (1m achter de lijn), op uwe plaatsen (atleten mogen nu aan de startlijn gaan staan), klaar, *klap*.
- De eerste loper van elk groepje loopt met een aflossingsstok in de rechterhand naar de overzijde en geeft deze door in de rechterhand van de volgende. Deze mag pas een eerste voetcontact voorbij de lijn zeggen wanneer die de stok als enige in de hand heeft (= volledige doorgegeven).
- De volledige ploeg loopt 10x40m, elke deelnemer zal minstens 2x lopen.
- Er is geen tijdsopname.

Taken jury/medewerkers

- 2 medewerkers aan beide kanten om de atleten klaar te zetten en de aflossingen te controleren.
- Starter: volgt normale startprocedure, andere juryleden of medewerkers tellen mee de gelopen lengtes.

Materiaal

- 1x
- 1x
- 3x
- 14x
- 4x



KIDS&CO

Uithouding

Benjamins

800m loop



Organisatie

- De uithoudingsloop wordt bij voorkeur als einddiscipline ingericht.
- Voorzie maximaal 25 atleten per reeks.
- De laatste 100m wordt voorbij een erehaag van ouders en supporters gelopen.
- Achterlopers zijn verplicht om de trager lopende atleten aan te moedigen.

Uitvoering

- De atleten staan naast elkaar aan de gebogen startlijn. De start wordt gegeven door een starter volgens de klassieke startprocedure met de startklapper: op uw plaatsen, *klap*.
- De atleten mogen van bij aanvang vrij lopen, er kunnen eventueel wel lopers voorzien worden die de atleten vooraan begeleiden.
- Er is geen tijdsopname of klassement.

Taken jury/medewerkers

- 1 starter
- 2 achterlopers: deze lopen bij de achterhoede en motiveren deze atleten om uit te lopen.

Materiaal

- 4x 
- Zorg ervoor dat de finish aantrekkelijk wordt aangekleed: plaats bijvoorbeeld vlaggen.



KIDS&CO

Vortex Werpen

Benjamins

Bovenhands werpen met een vortex



Organisatie

- Organiseer deze discipline bij voorkeur aan de speerstand, indien niet anders mogelijk kan deze eventueel op het middenterrein gedaan worden waarbij de atleten werpen vanop een aanloopstrook (vb. hoog/ver).
- Rol een meetlint rechtdoor uit vanaf de afwerpplaats en zet deze vast in de grond.
- Gebruik grote kegels die elke 5m aanduiden op het meetlint.
- Duid met afbakenlint afstandslijnen aan op elke 5m van 5 tot 30m. Reken als breedte van het lint altijd 2/3 van de afstand (vb. 20m breedte op 30 m afstand), waarbij het middelpunt op het meetlint ligt. Deze lijnen lopen niet gebogen maar haaks op het meetlint, de atleet zal dus beter resultaat behalen als hij/zij rechtdoor gooit. Indien er op dezelfde dag ook door Pupillen/Miniemen gebruik wordt gemaakt van de werpsector dan volstaat het om de gebogen sectorlijnen uit te zetten.
- Zorg voor minstens 3 goedgekeurde* vortexen in goede staat (geen zichtbare schade)

* Vortex van merk Nerf: (ca 32cm, ca 110 g). Geen persoonlijke tuigen toegelaten.

Uitvoering

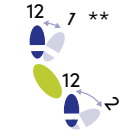
- De atleet staat in voorwaartse spreidstand waarbij de tenen van de voorste voet (voor rechtshandige werpers) naar 12u tot 1u mogen wijzen en de tenen van de achterste voet naar 12 tot 2u mogen wijzen**
- De atleet neemt de vortex met de vingers vast aan het 'hoofd', NOOIT aan de staart.
- Bij de starthouding is de elleboog achter en hoger dan de schouder, en de hand achter en hoger dan de elleboog. De vrije arm mag gebogen voor het lichaam gehouden worden als balans
- Verplicht frontaal werpen, de voeten blijven op de grond.
- Meten op 20 cm nauwkeurig. Resultaat naar beneden afronden
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Er is geen opwarmbeurt, elke poging wordt opgemeten

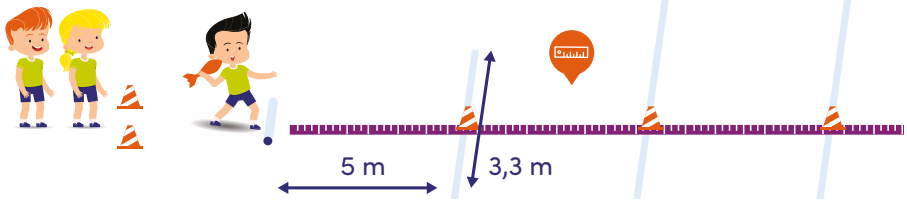
Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker zet de atleten in de juiste volgorde. Atleten die niet werpen staan aan een kegeltje op 1,5m van de atleet die gaat werpen.
- 1 medewerker zet de atleet die gaat werpen in de juiste houding en controleert op de toepassing van de juiste werptechniek
- 1 medewerker verzamelt de werptuigen en brengt deze terug.
- 1 jurylid roept om wanneer de volgende atleet mag werpen en bepaalt samen met 1 medewerker het valpunt. Ze lezen het bijhorende resultaat af op het meetlint en noteren dit op het scoreformulier.
- Het jurylid controleert ook, eventueel in samenspraak met medewerker aan de werplijn, of de uitvoering geldig is.

Materiaal

- 3x
- 3x of KG
- 6x
- 7x
- 1x 30m





Overzicht geldige handgrepen



KIDS&CO

Stoten

Benjamins

Voorwaartse standworp met medecinebal 1kg



Organisatie

- Organiseer deze discipline bij voorkeur aan de kogelstand, indien niet anders mogelijk kan deze eventueel op het middenterrein gedaan worden waarbij de atleten werpen vanop een aanloopstrook (vb. hoog/ver).
- Rol een meetlint rechtdoor uit vanaf de binnenkant van het stootblok en zet deze vast in de grond, vouw het stukje meetlint op het stootblok uit de weg.
- Gebruik grote kegels die elke 5m aanduiden op het meetlint.
- Duid met afbakenlint of krijt afstandslijnen aan op elke meter van 3 tot 12m, reken als breedte van het lint altijd 1/2 van de lengte waarbij het middelpunt op het meetlint ligt (vb. 3m breedte op 6m afstand). Deze lijnen lopen niet gebogen maar haaks op het meetlint, de atleet zal dus beter resultaat behalen als hij/zij rechtdoor gooit. Indien er op dezelfde dag ook door Pupillen/Miniemen gebruik wordt gemaakt van de werpsector dan volstaat het om de gebogen sectorlijnen uit te zetten.
- Zorg voor 2 medecineballen met minstens 20cm diameter, een grotere medecinebal zal de atleten helpen om beter te stoten.

Uitvoering

- De atleet staat maximaal in een zijwaartse spreidstand waarbij (voor een rechtshandige werper) de tenen van de voorste voet mogen wijzen tussen 12u en 2u en de tenen van de achterste voet tussen 12u en 3u. Het achterste been mag licht buigen om de benen beter te kunnen inzetten.
- De romp van de atleet mag niet naar achter gedraaid worden. De schouders mogen tot maximaal in het verlengde van de werprichting gedraaid worden. (zie fig A)
- De atleet houdt de bal vast met beide handen en zet de achterste hand achter de medecinebal met de ellenboog hoog achter de bal, de duim wijst naar de grond. De voorste hand ondersteunt de bal.
- De atleet duwt met de achterste hand de bal weg, de voorste hand heeft een leidende functie. Het hele lichaam strekt uit achter de bal, de voeten blijven op de grond.
- Na de worp stapt de atleet langs de achterkant van de werpcirkel weg.
- Meten op 10 cm nauwkeurig. Resultaat naar beneden afronden
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Er is geen opwarmbeurt, elke poging wordt opgemeten.

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker zet de atleten in de juiste volgorde. Atleten die niet werpen staan buiten de werpcirkel.
- 1 medewerker zet de atleet die gaat stoten in de juiste houding en controleert op de toepassing van d juiste stoottechniek
- 1 medewerker verzamelt de werptuigen en brengt ze terug.
- 1 jurylid roept om wanneer de volgende atleet mag stoten en bepaalt samen met 1 medewerker het valpunt. Ze lezen het bijhorende resultaat af op het meetlint en noteren dit op het scoreformulier.
- Het jurylid controleert ook, eventueel in samenspraak met medewerker aan de stootplaats, of de uitvoering geldig is.

Materiaal

- 3x
- 2x
- 1x 12m
- 8x
- 3x of KG

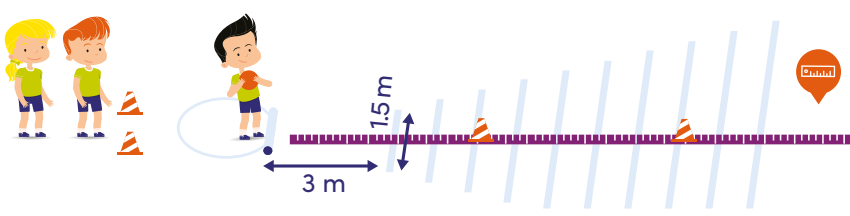
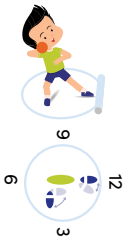


Fig. A



KIDS&CO

Slingerworp

Benjamins

Zijwaartse slingerworp met rubberen ring



Organisatie

- Organiseer deze discipline bij voorkeur in de discuskooi, indien deze niet aanwezig is kan de aanloopstrook van het speerwerpen gebruikt worden.
- Rol een meetlint (het meetling van vortex) rechtdoor uit vanaf de voorzijde van de werpcirkel uit en zet deze vast in de grond.
- Gebruik grote kegels die elke 5m aanduiden op het meetlint.
- Duid met afbakenlint afstandslijnen aan op elke 5m van 5 tot 30m. Reken als breedte van het lint altijd 2/3 van de afstand (vb. 20m breedte op 30 m afstand), waarbij het middelpunt op het meetlint ligt. Deze lijnen lopen niet gebogen maar haaks op het meetlint, de atleet zal dus beter resultaat behalen als hij/zij rechtdoor gooit. Indien er op dezelfde dag ook door Pupillen/Miniemen gebruik wordt gemaakt van de werpsector dan volstaat het om de gebogen sectorlijnen uit te zetten.
- Zorg voor minstens 3 goedgekeurde* ringen in goede staat

* De ringen hebben een diameter van ca 17cm en wegen ca 275g. Geen persoonlijke tuigen toegelaten. De ringen kunnen verschillende kleuren hebben.

Uitvoering

- De atleet staat maximaal in een zijwaartse spreidstand waarbij (voor een rechtshandige werper) de tenen van de voorste voet mogen wijzen tussen 1u en 2u en de tenen van de achterste voet tussen 1u en 3u. Het achterste been mag licht buigen om de benen beter te kunnen inzetten. Beide voeten mogen tijdens het uitvoeren van de beweging meedraaien in de werprichting. **
- De atleet neemt de ring vast met de handrug naar boven. De ring steekt uit naar buiten, weg van de hand.
- Bij de starthouding is de arm gestekt en ter hoogte van de schouder. Aanzwaaien is toegelaten.
- De slingerbeweging wordt uitgevoerd met een gestrekte arm.
- Meten op 20 cm nauwkeurig. Resultaat naar beneden afronden
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Er is geen opwarmbeurt, elke poging wordt opgemeten

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker zet de atleten in de juiste volgorde. Atleten die niet werpen staan buiten de werpcirkel aan een kegeltje.
- 1 medewerker zet de atleet die gaat werpen in de juiste houding en controleert op de toepassing van de juiste werptechniek
- 1 medewerker verzamelt de werptuigen en brengt deze terug.
- 1 jurylid roept om wanneer de volgende atleet mag werpen en bepaalt samen met 1 medewerker het valpunt. Ze lezen het bijhorende resultaat af op het meetlint en noteren dit op het scoreformulier.
- Het jurylid controleert ook, eventueel in samenspraak met medewerker aan de werplijn, of de uitvoering geldig is.

Materiaal

- 3x
- 7x
- 1x 12m
- 6x
- 3x of KG

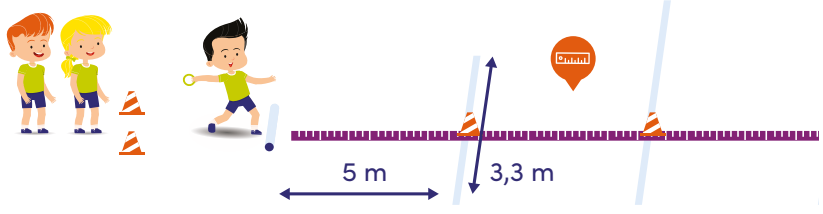
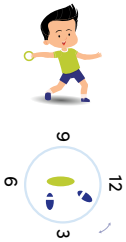


Fig. A



KIDS&CO

Verspringen

Benjamins

Verspringen over een lage hindernis



- Zet een meetlint vast in het verlengde van de aanloopzone aan de rand van de zandbak, startend 10cm voor de hindernis. Meet hierbij af vanaf de hindernis zelf en niet vanaf de pootjes.*

Uitvoering

- De aanloop is beperkt tot maximaal 10m (minimaal 5m).
- De atleten lopen aan en stoten met 1 voet af voor de hindernis. Ze mogen zelf kiezen waar ze afstoten voor de horde, er is immers een optimale afstand (dichter bij de horde afstoten zal dan leiden tot het 'blokkeren' van de afstoot).
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Er is geen opwarmbeurt, elke poging wordt opgemeten
- De achterste afdruk in het zand wordt haaks doorgetrokken tot aan de meter, dit kan visueel of met een rechte stok gedaan worden. We meten dus NIET vanaf de afstootplaats.
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn.

Taken jury/medewerkers

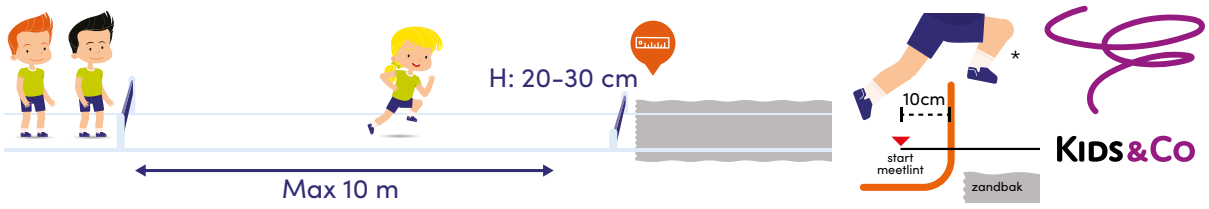
- 1 medewerker zet de atleten in juiste volgorde en zet de atleet die gaat springen klaar voor de horde.
- Geeft aan wanneer de volgende atleet de aanloop mag starten
- 1 medewerker harkt na de sprong de zandbak en leidt de atleet via de juiste kant opnieuw naar de rij.
- 1 jurylid bepaalt het landingspunt en noteert het resultaat.
- Eventueel 1 extra medewerker or het jurylid te helpen (verloopt vlotter).

Materiaal

- 1x
- 1x 20-30cm
- 1x 6m

Organisatie

- Zet een horde op 10m van de verspringbak als afbakening van de aanloop, enkel wie gaat springen mag voor de horde plaats nemen.
- Plaats een kleine hindernis (tussen 20 en 30cm hoog) net voor de rand van de verspringbak.
- De atleet verlaat de zandbak door langs voor-opzij weg te stappen. Niet terugkeren door het zand. (plaats eventueel een kegel om rond te gaan).
- Meten op 5cm nauwkeurig. Resultaat naar beneden afronden.
- 1x
- 1x



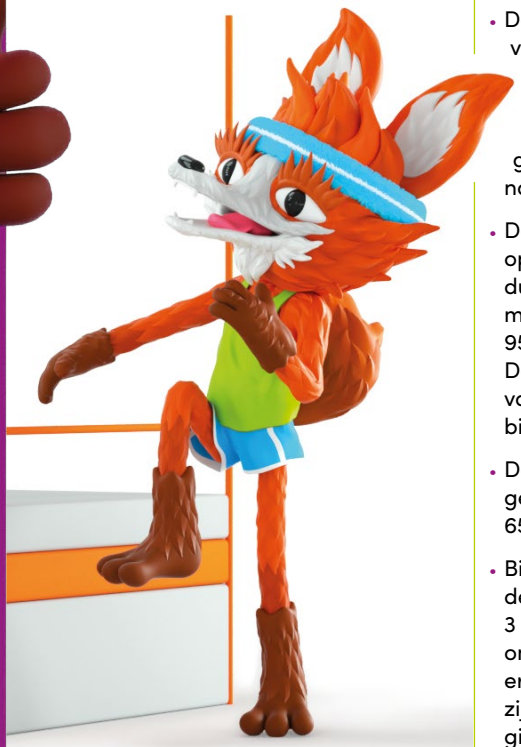
Hoogspringen

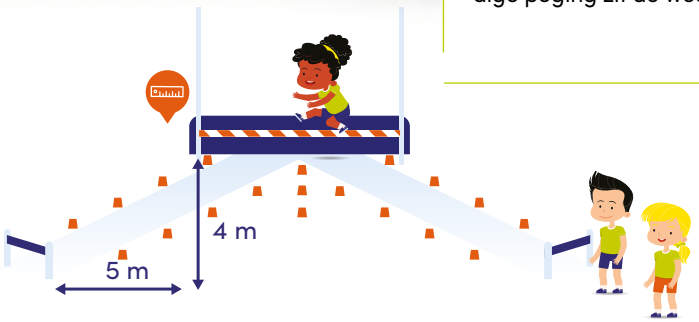
Benjamins

Schaarsprong uit schuine aanloop

Organisatie

- De atleten springen over een lat op een lage valmat (maximaal 50cm).
- Zet een horde op 5m buiten de paal en 4m naar achter. Baken een pad van de horde naar de lat af met kegels, één zijde loopt naar de dichtste paal en de andere zijde naar het midden van de lat, zo zullen de atleten in de eerste helft van de lat leren afstoten.





Uitvoering

- De atleten springen in schaarsprong, dit wil zeggen dat ze op één been afstoten en landen op hun voeten.
- De laagste hoogte is 65cm, de lat verhoogt steeds per 5cm. De aanvangshoogte wordt nagemeten met een schuifmeter volgens de officiële WA-reglementen. De volgende hoogtes moeten niet meer nagemeten worden.
- De atleten mogen maximaal op vier opeenvolgende hoogtes springen, dus een atleet die start op 80cm, mag ook springen ook op 85, 90 en 95cm maar niet op 100cm of hoger. De starthoogte geven ze voor aanvang van de wedstrijd (bij voorkeur bij de voorinschrijving).
- De atleten mogen eenmaal inspringen op de aanvangshoogte van 65cm.
- Bij groepen van maximaal 15 kinderen krijgt elke atleet maximaal 3 pogingen per hoogte. Bij de 3de ongeldige poging zit de wedstrijd erop. Vanaf er 16 kinderen of meer zijn krijgt elke atleet maximaal 2 pogingen per hoogte. Bij de 2de ongeldige poging zit de wedstrijd erop.
- Een poging is ongeldig als de atleet 2x achter elkaar de sprong weigert, als de lat van de staanders valt door toedoen van de atleet, of als de atleet niet heeft gesprongen met één voet, of niet op de voeten heeft geland.
- Elke groep moet evenveel pogingen per hoogte krijgen.

Taken jury/medewerkers

- 2 medewerkers plaatsen de atleten in de juiste volgorde en kunnen op een papieren startlijst meevolgen welke atleet op welke hoogte moet springen. Ze begeleiden de atleten die nog niet aan de beurt zijn hierin ook omdat dit verwarrend kan zijn voor een kind dat hij/zij nog niet aan de beurt is.
- 1 medewerker legt samen met jurylid of extra medewerker de lat terug op en verhogen de lat per 5cm na elke beurtronde.
- 1 jurylid controleert de correcte uitvoering en noteert de pogingen, controleert goed welke atleten hun 4 opeenvolgende hoogtes hebben afgewerkt en meldt dit vriendelijk aan de atleet.

Materiaal

- 2x 
- 1x 
- 1x 
- 1x 
- 2x 

KIDS&CO

Benodigd-heden

Sprint:

- 12 Hoedjes of lage kegels
- 4 Grote kegels
- Tape
- 1 Startklappers
- 1 à 2 Chronometers (jury) (geen GSM)

Hindernissen:

- 12 hoedjes of lage kegels
- 4 Grote kegels
- Tape
- 1 Startklapper
- 1 à 2 chronometers (geen GSM)
- 15 (KAN) of 20 (BEN) Lage hindernissen (KAN: 10-30 cm, BEN: 20-30cm), allemaal dezelfde

Hoog Kangoeroes:

- 1 Plyoboxen set: 7.6cm, 15cm, 30cm, 45cm
- 1 Kegel

Hoog Benjamins:

- 1 Hoogspringmat max 50cm
- 2 Hoogspringpalen
- 1 Lat
- 2 Horden
- 19 Hoedjes of lage kegels

Verspringen:

- 1 Lage hindernis (20-30cm)
- 1 Horde
- 1 Lintmeter min 6m
- 3 Lintmeter haakjes of gewichtjes
- 1 hark
- 1 stok voor haakse meting

Vortex werpen:

- 3 Vortexen
- 7 Grote kegels
- 1 Lintmeter min 30m
- 3 Lintmeter haakjes of gewichtjes
- 6 dwarse linten

Stoten:

- 2 Medecineballen 1kg, doorsnede minimaal 20cm
- 3 Grote kegels
- 1 Lintmeter min 12m
- 3 Lintmeter haakjes of gewichtjes
- 8 dwarse linten of krijtlijnen

Slingeren

- 3 ringen
- 7 Grote kegels
- 1 Lintmeter min 30m
- 3 Lintmeter haakjes of gewichtjes
- 6 dwarse linten

Aflossing:

- 3 Aflossingsstokken
- 4 Grote kegels
- 14 hoedjes of lage kegels
- Tape
- 1 Startklapper

Uithouding:

- 4 Grote kegels

KIDS&CO

Medewerkers

Wie zijn de medewerkers?

- De provinciale aanduider duidt 1 jeugdscheidsrechter aan die de aanwezigheid van de juryleden registreert en het onkostenformulier laat invullen. Daarnaast volgt de scheidsrechter het algemene vlotte verloop van de wedstrijd op, controleert of de disciplines correct zijn opgesteld en worden uitgevoerd, dit kan in samenspraak met de coördinator van de club gebeuren. Indien de wedstrijd van Pupillen en Miniemen overlappend doorgaat ligt de hoofdtaak van de scheidsrechter wel bij de PUP-MIN wedstrijd. De scheidrechter is geen lid van de organiserende vereniging.
- De vereniging stelt voor de wedstrijd KAN-BEN een wedstrijdcoördinator aan. Deze coördinator staat in voor een goede organisatie van de wedstrijd.
- Ideaal zijn de medewerkers een combinatie van Kidsjuryleden (1 per stand), (jeugd)trainers, oudere jeugdatleten, ouders of andere vrijwilligers.
- Als medewerker ben je een supporter en coach van alle kinderen. Je geeft tips en feedback zodat het kind zijn persoonlijke resultaat kan verbeteren. Ook fouten in de uitvoering worden aan het kind gemeld zodat deze het bij de volgende poging kan verbeteren
- Voor de uithoudingsproef moet de organisatie voor (voor- en) achterlopers zorgen, dit kunnen medewerkers van de verschillende standen zijn of extra medewerkers.
- Je hebt twee opties om je medewerkers te organiseren: ofwel zet je iedereen vast op een stand, of je kan kiezen om enkele medewerkers een groep te laten volgen (max. 3 per groep en gelijk voor alle groepen binnen een categorie). Zij nemen dan ook een kleinere taak per stand op zich (vb atleten klaar zetten, werptuigen terugbrengen). Per stand heb je dan dit aantal medewerkers minder nodig.

Minimum aantal medewerkers per stand:

- Per discipline zijn volgend aantal medewerkers minimaal vereist
- Sprint: 3 medewerkers (waarvan minimaal 2 Kidsjuryleden)
- Hindernissen: 3 medewerkers
  (waarvan minimaal 2 Kidsjuryleden)
- Aflossing: 3 medewerkers
  (= zelfde medewerkers sprint of hindernissen)
- Uithouding: 2 medewerkers (= voor en achterlopers, kunnen medewerkers zijn van andere disciplines)
- Vortex werpen: 3 medewerkers (waarvan minimaal 1 Kidsjurylid)
- Stoten: 3 medewerkers (waarvan minimaal 1 Kidsjurylid)
- Verspringen: 2 medewerkers (waarvan minimaal 1 Kidsjurylid)
- Hoogspringen-kan: 2 medewerkers
  (waarvan minimaal 1 Kidsjurylid)
- Hoogspringen-ben: 3 medewerkers
  (waarvan minimaal 1 Kidsjurylid)

Totaal aantal medewerkers per wedstrijdset:

- Voor de organisatie van een wedstrijd met 2x 3 groepen zijn afhankelijk van de disciplinekeuzes volgend aantal medewerkers minimaal vereist.
- 14 medewerkers (waarvan minimaal 6 Kidsjuryleden*) + 1 wedstrijdcoördinator

* 6 Kidsjuryleden mits de sprint wordt georganiseerd op 1 stand voor 2 groepen. Wordt sprint op 2 aparte standen georganiseerd zijn minimaal 2 Kidsjuryleden en 1 medewerker extra vereist.

- Bij gebruik ET volstaan 4 Kidsjuryleden (voor kampnummers), voor het gebruik van de ET zijn 2 juryleden van minimaal niveau 2 nodig die als starter en ET medewerker fungeren.
- Indien de organisator minder of meer groepen voorziet bij de wedstrijdorganisatie zal het aantal juryleden en medewerkers minder of meer moeten zijn. Aan organisatoren wordt aanbevolen om dit vooraf goed te bekijken en tijdig de provinciale aanduider op de hoogte te brengen van het aantal benodigde juryleden. Wedstrijden kunnen ook heel wat vlotter verlopen met meer medewerkers op alle standen dan strikt minimaal noodzakelijk.

Verdeling in groepen

Aantal	Groep 1	Groep 2	Groep 3
75 kinderen	25	25	25
74 kinderen	25	25	24
73 kinderen	25	24	24
72 kinderen	24	24	24
71 kinderen	24	24	23
70 kinderen	24	23	23
69 kinderen	23	23	23
68 kinderen	23	23	22
67 kinderen	23	22	22
66 kinderen	22	22	22
65 kinderen	22	22	21
64 kinderen	22	21	21
63 kinderen	21	21	21
62 kinderen	21	21	20
61 kinderen	21	20	20
60 kinderen	20	20	20
59 kinderen	20	20	19
58 kinderen	20	19	19
57 kinderen	19	19	19
56 kinderen	19	19	18
55 kinderen	19	18	18
54 kinderen	18	18	18
53 kinderen	18	18	17
52 kinderen	18	17	17
51 kinderen	17	17	17
50 kinderen	17	17	16
49 kinderen	17	16	16
48 kinderen	16	16	16
47 kinderen	16	16	15
46 kinderen	16	15	15
45 kinderen	15	15	15
44 kinderen	15	15	14
43 kinderen	15	14	14
42 kinderen	14	14	14
41 kinderen	14	14	13
40 kinderen	14	13	13
39 kinderen	13	13	13
38 kinderen	13	13	12
37 kinderen	13	12	12
36 kinderen	12	12	12
35 kinderen	12	12	11
34 kinderen	12	11	11
33 kinderen	11	11	11
32 kinderen	11	11	10
31 kinderen	11	10	10
30 kinderen	10	10	10

Bij minder dan 30 inschrijvingen raden we aan om in 2 groepen te werken >

Groep 1	Groep 2
20	20
20	19
19	19
19	18
18	18
18	17
17	17
17	16
16	16
16	15
15	15
29 kinderen	15	14
28 kinderen	14	14
27 kinderen	14	13
26 kinderen	13	13
25 kinderen	13	12
24 kinderen	12	12
23 kinderen	12	11
22 kinderen	11	11
21 kinderen	11	10
20 kinderen	10	10
19 kinderen	10	9
18 kinderen	9	9
17 kinderen	9	8
16 kinderen	8	8
15 kinderen	8	7
14 kinderen	7	7
13 kinderen	7	6
12 kinderen	6	6

Bij minder dan 12 inschrijvingen raden we aan om de kinderen niet op te splitsen >

1 Groep
19
18
17
16
15
14
13
12
11 kinderen	11
10 kinderen	10
9 kinderen	9
8 kinderen	8
7 kinderen	7
6 kinderen	6

Verdeling kinderen Sprint & Hindernissen

25 kinderen (5x5)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
1 - 6 - 11 - 16 - 21	13 - 25 - 19 - 1 - 7	1 - 2 - 3 - 4 - 5
12 - 17 - 7 - 22 - 2	2 - 14 - 20 - 21 - 8	6 - 7 - 8 - 9 - 10
3 - 8 - 23 - 18 - 13	9 - 15 - 16 - 3 - 22	11 - 12 - 13 - 14 - 15
14 - 24 - 4 - 9 - 19	4 - 10 - 11 - 17 - 23	16 - 17 - 18 - 19 - 20
5 - 10 - 25 - 20 - 15	24 - 18 - 12 - 5 - 6	21 - 22 - 23 - 24 - 25

24 kinderen (4x5 + 1x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
1 - 6 - 11 - 16 - 21	13 - 19 - 1 - 7	1 - 2 - 3 - 4 - 5
12 - 17 - 7 - 22 - 2	2 - 14 - 20 - 21 - 8	6 - 7 - 8 - 9 - 10
3 - 8 - 23 - 18 - 13	9 - 15 - 16 - 3 - 22	11 - 12 - 13 - 14 - 15
14 - 24 - 4 - 9 - 19	4 - 10 - 11 - 17 - 23	16 - 17 - 18 - 19 - 20
5 - 10 - 20 - 15	24 - 18 - 12 - 5 - 6	21 - 22 - 23 - 24

23 kinderen (3x5 + 2x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
1 - 6 - 11 - 16 - 21	13 - 19 - 1 - 7	1 - 2 - 3 - 4 - 5
12 - 17 - 7 - 22 - 2	2 - 14 - 20 - 21 - 8	6 - 7 - 8 - 9 - 10
3 - 8 - 23 - 18 - 13	9 - 15 - 16 - 3 - 22	11 - 12 - 13 - 14 - 15
14 - 4 - 9 - 19	4 - 10 - 11 - 17 - 23	16 - 17 - 18 - 19
5 - 10 - 20 - 15	18 - 12 - 5 - 6	20 - 21 - 22 - 23

22 kinderen (2x5 + 3x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
1 - 6 - 11 - 16 - 21	13 - 19 - 1 - 7	1 - 2 - 3 - 4 - 5
12 - 17 - 7 - 22 - 2	2 - 14 - 20 - 21 - 8	6 - 7 - 8 - 9 - 10
3 - 8 - 18 - 13	9 - 15 - 16 - 3 - 22	11 - 12 - 13 - 14
14 - 4 - 9 - 19	4 - 10 - 11 - 17	15 - 16 - 17 - 18
5 - 10 - 20 - 15	18 - 12 - 5 - 6	19 - 20 - 21 - 22

21 kinderen (1x5 + 3x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
1 - 6 - 11 - 16 - 21	13 - 19 - 1 - 7	1 - 2 - 3 - 4 - 5
12 - 17 - 7 - 2	2 - 14 - 20 - 21 - 8	6 - 7 - 8 - 9
3 - 8 - 18 - 13	9 - 15 - 16 - 3	10 - 11 - 12 - 13
14 - 4 - 9 - 19	4 - 10 - 11 - 17	14 - 15 - 16 - 17
5 - 10 - 20 - 15	18 - 12 - 5 - 6	18 - 19 - 20 - 21

20 kinderen (4x5)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
9 - 5 - 1 - 13 - 17	11 - 1 - 17 - 16 - 6	1 - 2 - 3 - 4 - 5
14 - 2 - 6 - 10 - 18	13 - 18 - 7 - 12 - 2	6 - 7 - 8 - 9 - 10
3 - 15 - 19 - 11 - 7	19 - 3 - 8 - 9 - 14	11 - 12 - 13 - 14 - 15
4 - 8 - 20 - 16 - 12	4 - 5 - 10 - 15 - 20	16 - 17 - 18 - 19 - 20

19 kinderen (3x5 + 1x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
9 - 5 - 1 - 17 - 13	17 - 1 - 6 - 11 - 16	1 - 2 - 3 - 4 - 5
14 - 2 - 10 - 6 - 18	7 - 18 - 12 - 13 - 2	6 - 7 - 8 - 9 - 10
3 - 15 - 19 - 11 - 7	19 - 3 - 9 - 14 - 8	11 - 12 - 13 - 14 - 15
8 - 4 - 16 - 12	5 - 10 - 15 - 4	16 - 17 - 18 - 19

18 kinderen (2x5 + 2x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
9 - 1 - 13 - 5 - 17	16 - 6 - 17 - 11 - 1	1 - 2 - 3 - 4 - 5
18 - 6 - 10 - 14 - 2	7 - 12 - 2 - 18 - 13	6 - 7 - 8 - 9 - 10
3 - 11 - 15 - 7	8 - 14 - 3 - 9	11 - 12 - 13 - 14
4 - 8 - 12 - 16	5 - 4 - 10 - 15	15 - 16 - 17 - 18

17 kinderen (1x5 + 3x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
5 - 9 - 13 - 17 - 1	11 - 16 - 1 - 17 - 6	1 - 2 - 3 - 4 - 5
2 - 6 - 10 - 14	7 - 13 - 2 - 12	6 - 7 - 8 - 9
3 - 11 - 15 - 7	8 - 3 - 9 - 14	10 - 11 - 12 - 13
4 - 8 - 12 - 16	15 - 4 - 5 - 10	14 - 15 - 16 - 17

16 kinderen (4x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
1 - 5 - 9 - 13	6 - 1 - 16 - 11	1 - 2 - 3 - 4
2 - 6 - 10 - 14	12 - 2 - 13 - 7	5 - 6 - 7 - 8
3 - 7 - 11 - 15	14 - 3 - 8 - 9	9 - 10 - 11 - 12
4 - 8 - 12 - 16	10 - 15 - 4 - 5	13 - 14 - 15 - 16

15 kinderen (3x5)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
8 - 4 - 15 - 1 - 12	5 - 1 - 7 - 13 - 9	1 - 2 - 3 - 4 - 5
2 - 5 - 6 - 9 - 13	3 - 14 - 10 - 12 - 6	6 - 7 - 8 - 9 - 10
7 - 3 - 10 - 11 - 14	4 - 11 - 15 - 2 - 8	11 - 12 - 13 - 14 - 15

14 kinderen (2x5 + 1x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
4 - 1 - 8 - 12	9 - 13 - 1 - 5 - 7	1 - 2 - 3 - 4 - 5
2 - 5 - 6 - 9 - 13	3 - 10 - 14 - 12 - 6	6 - 7 - 8 - 9 - 10
7 - 10 - 11 - 14 - 3	8 - 2 - 4 - 11	11 - 12 - 13 - 14

13 kinderen (1x5 + 2x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
3 - 1 - 10 - 6 - 8	4 - 9 - 7 - 1 - 10	1 - 2 - 3 - 4 - 5
7 - 5 - 11 - 12	11 - 2 - 13 - 3	6 - 7 - 8 - 9
2 - 13 - 9 - 4	5 - 6 - 8 - 12	10 - 11 - 12 - 13

12 kinderen (3x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
3 - 1 - 6 - 8	4 - 9 - 7 - 1	1 - 2 - 3 - 4
7 - 5 - 11 - 12	11 - 2 - 3 - 10	5 - 6 - 7 - 8
2 - 10 - 9 - 4	5 - 6 - 8 - 12	9 - 10 - 11 - 12

11 kinderen (2x4 + 1x3)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
2 - 1 - 5 - 9	2 - 6 - 4 - 3	1 - 2 - 3 - 4
6 - 10 - 3 - 7	10 - 1 - 8 - 5	5 - 6 - 7 - 8
4 - 8 - 11	7 - 11 - 9	9 - 10 - 11

10 kinderen (2x5)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
3 - 1 - 5 - 7 - 9	2 - 9 - 1 - 5 - 6	1 - 2 - 3 - 4 - 5
2 - 4 - 10 - 6 - 8	10 - 3 - 8 - 4 - 7	6 - 7 - 8 - 9 - 10

9 kinderen (3x3)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
1 - 4 - 7	1 - 6 - 8	1 - 2 - 3
2 - 5 - 8	2 - 4 - 9	4 - 5 - 6
3 - 6 - 9	3 - 5 - 7	7 - 8 - 9

8 kinderen (2x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
2 - 5 - 1 - 6	1 - 7 - 5 - 3	1 - 2 - 3 - 4
3 - 8 - 4 - 7	4 - 2 - 6 - 8	5 - 6 - 7 - 8

7 kinderen (1x4 + 1x3)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
6 - 1 - 5 - 2	7 - 5 - 1 - 3	1 - 2 - 3 - 4
3 - 7 - 4	2 - 4 - 6	5 - 6 - 7

6 kinderen (2x3)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
3 - 5 - 1	2 - 4 - 1	1 - 2 - 3
6 - 2 - 4	5 - 6 - 3	4 - 5 - 6

Verdeling kinderen Aflossing

Verdeling reeksen: telkens 3 teams tegen elkaar
Dezelfde atleetjes uit de derde serie van sprint/hindernis discipline lopen samen tegen de atleetjes van de 2 andere groepjes

Bijv (3 x 25) kinderen

	Groep 1, Serie 1
A	1 - 2 - 3 - 4 - 5
B	6 - 7 - 8 - 9 - 10
C	11 - 12 - 13 - 14 - 15
D	16 - 17 - 18 - 19 - 20
E	21 - 22 - 23 - 24 - 25

	Groep 2, Serie 1
A	1 - 2 - 3 - 4 - 5
B	6 - 7 - 8 - 9 - 10
C	11 - 12 - 13 - 14 - 15
D	16 - 17 - 18 - 19 - 20
E	21 - 22 - 23 - 24 - 25

	Groep 3, Serie 1
A	1 - 2 - 3 - 4 - 5
B	6 - 7 - 8 - 9 - 10
C	11 - 12 - 13 - 14 - 15
D	16 - 17 - 18 - 19 - 20
E	21 - 22 - 23 - 24 - 25

Reeks 1: AAA
Reeks 2: BBB
Reeks 3: CCC
Reeks 4: DDD
Reeks 5: EEE

Bijv (2 x 6) + (1 x 7) kinderen

	Groep 1, Serie 1
A	1 - 2 - 3
B	4 - 5 - 6

	Groep 2, Serie 1
A	1 - 2 - 3
B	4 - 5 - 6

	Groep 3, Serie 1
A	1 - 2 - 3 - 4
B	5 - 6 - 7

Reeks 1: AAA
Reeks 2: BBB

Als er maar 1 of 2 groepen zijn dan mag de organisator reeksen samen stellen met telkens 3 teams uit de verschillende groepjes.

Elk team bestaat uit minimaal 3 en max 5 atleetjes.
De groepjes zo veel mogelijk in oneven aantallen verdelen.