



KIDS&Co



Nieuw in handboek
Kangoeroes-Benjamins



Handboek wedstrijden kangoeroes-benjamins

versie 2024

Sprint Kangoeroes

30m sprint



- 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 29).
- Meet tijdens de laatste reeks handtijden tot op 1/10e seconde (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 finale reeks 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 middenresein 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. Tijdsopname 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
- 1a2x
- 1x
- 12x
- 4x



- Raadpleeg het handboek online
- <https://www.atletiek.be/jeugd/kids-aanbod/wedstrijdvorm-kangoeroes-benjamins>

Indoor pistewedstrijden

De indoorwedstrijden worden volgens hetzelfde principe georganiseerd als outdoorwedstrijden. Er is enkel een verschil in aanbod van de disciplines. Volgende disciplines kunnen op het programma staan tijdens een indoorwedstrijd.

Kangoeroes: 30m sprint - ver of hoog - stoten - 10x30m aflossing*

Benjamins: 40m sprint of 40m hindernisloop - ver of hoog - stoten - 10x40m aflossing

(De organisator mag vrij kiezen welke disciplines ze aanbieden, het blijft wel verplicht om de 3 individuele disciplines + aflossing aan te bieden.)

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.

- 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 de achterlopers. De helft van de atleten moet heel rustig lopen tot aan het punt waar de voorlopers de achterlopers laten. De achterlopers mogen de atleten vrij lopen tot ze ongeveer 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.
- Er wordt geen resultaat opgemaakt en er is geen podiumhuldiging voor de eerste drie aankomers.

Het gebruik van lint of touw is niet toegelaten

Reglementen Spikes:

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

SPRINT-HINDERNISLOOP

- Startprocedure volgens klassieke methode:
- 'op uw plaatsen – klaar
- *startsignaal*'



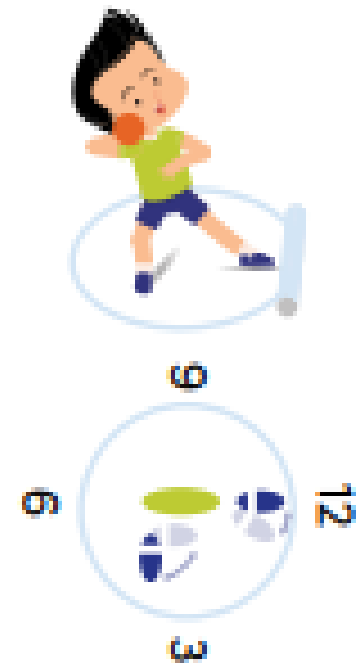
Stoten

Benjamins

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)

Fig. A



STOTEN VOORBEELD ZIJWAARTSE STANDWORP

{Benjamins}




KIDS&Co

Verspringen



- 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.

Uithouding

Kangoeroes

600m loop



Organisatie

- De uithoudingsloop is één van de 2 mogelijke einddisciplines, als een fijne groepsafsluiter.
- 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.

Uithouding

Benjamins

800m loop



Organisatie

- De uithoudingsloop is één van de 2 mogelijke einddisciplines, als een fijne groepsafsluiter.
- 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.

START 800M

- Geen voorlopers, maar vermijden dat ze te snel vertrekken
- Daarom geen 'startschot'/klapsignaal
- Laat iemand rustig teken geven dat vertrekken mag
 - Moet geen jurylid zijn

FRIS ALLE DISCIPLINES NOG EENS OP

- Wist je dat er voor elke discipline een instructievideo bestaat?
- <https://www.atletiek.be/jeugd/kids-aanbod/video-s-wedstrijdvorm-kangoeroes-benjamins>
- Alles samen in 1 film of elke discipline apart