

VIP 2024 Challenge atletiekliga

Estafette 4-kamp

In de club wordt een 4-kamp in estafettevorm georganiseerd met een stokbrood als aflossingsstok.

De leeftijdscategorieën worden in drie groepen verdeeld: Groep 1: KAN-BEN-PUP, Groep 2: MIN-CAD-SCH, Groep 3: JUN-SEN-MAS. De drie groepen samen vormen één groot team.

Van elke groep worden vier atleten afgevaardigd (één atleet per discipline).

Elke groep onderneemt de 4-kamp in estafettevorm waarbij telkens één deelnemer van de groep een discipline doet. Het doel is om de 4-kamp drie maal te herhalen, telkens met de volgende groep (in stijgende leeftijd) waarbij de aflossingsstokbrood overheen de 4 disciplines én groepen heen wordt doorgegeven.

De disciplines zijn:

- 60m sprint
- Verspringen
- Aflossingsstokbrood werpen
- 400m joggen

Clubs met voldoende leden en geïnteresseerde deelnemers kunnen deze challenge met meerdere ploegjes gelijktijdig (tegen elkaar) doen.

Uitvoering: de deelnemende atleten van groep 1 staan op de piste naast elkaar met een maximum van het aantal beschikbare banen. Als de deelnemers van groep 1 hun 4-kamp hebben afgewerkt komt groep 2 aan de beurt en vervolgens groep 3.

De atleten voeren hun discipline uit met het baguette in de hand en geven deze door aan de volgende atleet van hun groep.

- Op het startsignaal sprinten de deelnemers hun 60m.
- De snelste loper mag als eerste verspringen, iedereen springt vervolgens vlot na elkaar.
- De werpers staan naast elkaar klaar en de verspringer geeft het stokbrood aan zijn teamgenoot door. De werpers werpen gelijktijdig en vervolgens gaan de 400m lopers hun stokbrood halen en lopen ze in groep een rondje op de piste om het stokbrood daarna door te geven aan de volgende 60m loper (van groep 2). De 60m lopers doen hun sprint ook opnieuw samen.
- Deze aflossingsvorm wordt in totaal 3 keer herhaald zodat er telkens 4 deelnemers uit elke groep hun deel van de aflossing hebben afgewerkt.

Er is telkens slechts 1 poging en er worden geen resultaten opgemeten. Het is geen wedstrijd, het groepsgevoel primeert bij deze activiteit.

Zorg bij het opstellen van de standen dat je alles in de buurt van de verspringstand kan afwerken. Het werpen kan zeker op het middenterrein gedaan worden.

De deelnemende clubs bewijzen hun deelname aan deze challenge door de meerkampestafette te filmen.