



WEDSTRIJD ATLETIEK
PUPILLEN

Wie is GAC

- **Kwalitatief**
 - een "A-merk" sportvereniging in Gooi en Vechtstreek
 - prestaties op nationaal topniveau, van pupillen t/m masters
 - enthousiast trainerskader
 - heldere organisatie met heel veel vrijwilligers
- **Kwantitatief**
 - op één na grootste atletiekvereniging van Nederland
 - grootste jeugdafdeling van Nederland
 - 50/50 mix van man/vrouw, van 5 tot 80 jaar jong
 - 650 wedstrijdatleten
 - 1.000 recreatie sporters

Doelstellingen

1. PLEZIER HEBBEN IN ATLETIEK

2. JEZELF VERBETEREN

→ atleten én alle betrokken vrijwilligers

3. VASTE PLEK IN DE NEDERLANDSE ATLETIEKTOP

Organisatie Wedstrijdatletiek

- **Voorzitter Atletiekteam** : Vacature
- **Wedstrijdorganisatie & materiaalbeheer** : Aswin Jägers
- **Entreebegeleiding** : Jessica Breunesse
- **Coördinator per afdeling**
 - Coördinator pupillen & A-atletiek : John & Nelleke Dankers
- **Trainers**
 - één of meer (hoofd-)trainers per trainingsgroep
 - 4 trainers met dienstverband, daarnaast ruim 100 vrijwilligers → ouders en oudere atleten
- **Activiteitencommissies**
 - Limonade schenken pupillen : Vera Hogervorst
 - Pupillen : Ruth Stel & Laura van Lisdonk
 - CD junioren : Linde Buruma
 - B junioren en ouder : Commissie Wedstrijd Atleten

Trainingsgroepen

- maximaal 25 atleten per trainingsgroep
- **Seizoen 2019-2020 zijn er 10 trainingsgroepen bij de pupillen**
 - Meisjes en jongens E pupillen 2014 start juni 2020
 - Meisjes en jongens D pupillen 2013 Renske van Weperen
 - Meisjes C pupillen 2012 Nelleke Dankers
 - Jongens C pupillen 2012 Tamara van der Wal & Jeroen van Kralingen
 - Meisjes B pupillen 2011 Yvette Sollman
 - Jongens B pupillen 2011 John Dankers
 - Meisjes A pupillen 1^e jaars 2010 Monique Marshall & Menno van der Meer
 - Jongens A pupillen 1^e jaars 2010 John Dankers
 - Meisjes A pupillen 2^e jaars 2009 Rob Dankers & Niels de Boer
 - Jongens A pupillen 2^e jaars 2009 Alex Scholte
- **Het nieuwe atletiekjaar start direct ná het clubkampioenschap begin oktober**

Communicatie & Coördinatie

- **Communicatie tussen GAC, trainers en atleten & ouders**
 - www.gach.nl
 - Whatsapp trainingsgroep
 - Email via hoofdtrainers
- **Nieuw en enthousiast kader is altijd welkom**
 - Activiteitencommissie
 - Juryleden
 - Wedstrijdsecretariaat
 - Jeugdtrainers
 - Limonade schenken
- **Bij problemen kunt u terecht bij:**
 - hoofdtrainer trainingsgroep
 - Afdelingscoördinator → pupillen: John & Nelleke Dankers
 - Bestuurslid wedstrijdathletiek → Jessica Breunesse
 - Voorzitter → Paul Maas
 - GAC vertrouwenspersoon → vertrouwenspersoon@gach.nl

Instroom nieuwe leden

Om de kwaliteit van ons aanbod op een hoog peil te houden hanteren we:

- een maximum van 25 atleten per geboortjaar/geslacht
- een wachtlijst wanneer het maximum van de trainingsgroep bereikt is

Proeftrainen kan uitsluitend op uitnodiging. Deze uitnodiging wordt verstuurd wanneer er is ingeschreven via de website én er plaats is in de betreffende trainingsgroep.

I.v.m. een mogelijke wachtlijst is het niet toegestaan zelf, of vriendjes/vriendinnetjes een keertje mee te laten trainen zonder uitnodiging...

Komen kijken mag natuurlijk wel altijd!

De pupillentrainingen

- Alle pupillen trainen volgens meerkampprincipe → lopen, springen en werpen in allerlei vormen, van speelse interpretaties t/m de officiële wedstrijdvorm
- Tijdens de trainingen zijn er continue uitdagingen en prikkels door de grote afwisseling in onderdelen, veel wedstrijd- en spelvormen en/of techniekverdieping
- DE pupillen : één training per week op zaterdag
- ABC pupillen : twee trainingen per week, op woensdag en zaterdag
- A pupillen : optie tot extra training voor gemotiveerde atleten
 - maandagmiddag van 16.30 - 18.00 uur
 - aanvullende kosten → ca. 40,- per 10 trainingen
 - focus op conditie en techniek
- Geen training i.g.v. activiteiten, wedstrijden en basisschoolvakanties regio Noord
- Locatie : atletiekbaan
 - in de winterperiode bostraining op zaterdag voor alle pupillen en voor C pupillen zaaltraining op woensdag

Kleding & schoenen

Kleding tijdens de training

- pupillen bewegen veel, maar staan ook regelmatig stil
- zorg ervoor dat er iets uit- of aangetrokken kan worden

Kleding tijdens wedstrijden

- bij competitiewedstrijden is clubkleding -shirt en broekje- verplicht
- GAC clubkleding is verkrijgbaar bij **Run2Day**, 's Gravelandseweg 27 te Hilversum

Schoenen

- hardloopschoenen → noodzakelijk voor voldoende grip
- Spikes → DE pupillen: géén spikes i.v.m. veiligheid
→ BC pupillen: in overleg met trainer
→ A pupillen: allround spikes gewenst
→ vanaf D junioren: allround spikes verplicht
specialisatiespikes ter overweging



Halen & brengen & afmelden

Trainers zijn verantwoordelijk voor uw kind:

- tijdens de training
- bij wedstrijden tijdens de wedstrijdonderdelen

Dus NIET vóór aanvang en ná afsluiting van de training of wedstrijdonderdelen

- Kom op tijd bij aanvang en vertrek
- Lever je kind af bij de trainers en groep, niet bij de poort
- Check of je kind wordt opgevangen, in de winter vertrekken we naar het bos, en weg is weg...
- Indien verhinderd: de meeste hoofdtrainers stellen een afmelding op prijs

Wedstrijd programma mét begeleiding

- PRikkeldraad competitie
 - interne competitie met 9 onderdelen
 - uitvoering tijdens trainingen
 - prestaties zijn onderling vergelijkbaar
 - overige wedstrijdprestaties tellen ook mee
 - PR registratie - beloning per verbetering
- 2 x estafette wedstrijd
 - voorbereiding op baancompetitie
- trainingswedstrijd
 - voorbereiding op baancompetitie
- baancompetitie
 - drie wedstrijden voor alle jeugdleden
 - finale voor selectie jeugdatleten
- clubkampioenschap baan
 - alle officiële wedstrijdonderdelen
- crosscompetitie
 - drie wedstrijden voor alle jeugdatleten
 - finale voor selectie jeugdatleten
- clubkampioenschap cross
 - één wedstrijd in het voorjaar

PRikkeldraad

Registratie van Persoonlijke Records van alle pupillen
Beloningssysteem met PR-stickers en PR-medailles

PRikkelkaart

van: _____
groep: _____

onderdeel	pr	datum	nieuw	datum	nieuw	datum	nieuw	datum	nieuw	datum	nieuw
sprint 40-60 m											
horden 40-50-60-70 cm											
lange afstand 600-1000 m											
ver											
hoog											
hss stand											
vortex											
discus 500 gram											
kogel 1-2 kg											



Procedures rondom wedstrijden

Baancompetitie, crosscompetitie, clubkampioenschappen

- wedstrijddeelname is niet verplicht, wel gewenst
- inschrijving en deelnamekosten worden verzorgd door de GAC
- informatie over deze wedstrijden ontvang je tijdig per email
- wedstrijddata zijn ruim van tevoren bekend, zet deze in je agenda
- vervoer is eigen verantwoordelijkheid ouders/atleet
TIP: zet als ouders onderling een carpoolstructuur op
- tijdens de wedstrijdonderdelen begeleidt de trainer de atleet
- daarbuiten zijn de ouders zelf verantwoordelijk voor de atleet

Overige wedstrijden

- inschrijving rechtstreeks, standaard proces is in ontwikkeling → www.atletiek.nu
- kosten zijn voor eigen rekening
- officiële prestaties tellen mee voor de GAC PRikkeldraad competitie

Jeugd activiteiten

- Feestavond maart
- Paaseieren zoeken Paasweekend
- Kind - ouder wedstrijd juni/juli
- Pupillenkamp augustus/september
- Grote Clubactie: lotenverkoop september
- Prijsuitreiking Prikkeldraad competitie oktober
 - beste allrounders
 - meest behaalde PR's
 - beste prestatieverbetering
 - Beste groep & beste trainers
- Sinterklaasfeest t/m pupillen A 1e jaars november/december
- Sinterklaasloop vanaf pupillen A 2e jaars november/december

Impressie activiteiten



pupillenkamp



jaarprijzen



Paaseieren zoeken



Kind - ouder wedstrijd



Prikkeldraad
prijsuitreiking



<http://www.smugmug.com/community/JeugdAtletiek>