

# Atletiek sportdag 2010-2011



## **ORGANISATIE**

In dit pakket treft u aan:

### **1. Een diploma per deelnemend kind**

- De beste resultaten per onderdeel kunt u naderhand invullen op dit diploma.

### **2. Een scorelijst**

- Elke scorelijst dient voor 1 groep (max. 10 - 12 leerlingen).
- Er moeten dus 7 groepen gemaakt worden en ingevuld worden op de scorelijst.
- Nummer de scorelijsten van 1 t/m 7 en kruis aan bij welk onderdeel deze groep dient te beginnen. Groep 1 bij onderdeel 1: 60 meter, groep 2 bij onderdeel 2: hoogspringen enz. Wissel door in de logische volgorde.

### **3. De onderdelen**

- De beschrijving van de onderdelen met de organisatie er omheen.

### **4. Een gebruiksaanwijzing voor de stopwatches**

### **5. Een plattegrond**

- Een plattegrond van het atletiekveld en de plaats die de onderdelen daarop hebben gekregen.

### **6. Tijdschema**

- De indeling van de ochtend cq. middag qua tijd en pauze.

### **7. Materialenlijst**

### **8. Wat u zelf vooraf nog dient te regelen**

N.B. Dit pakket geldt voor scholen met een deelname tot ± 70 a 80 leerlingen. Voor scholen met meer leerlingen worden alle onderdelen dubbel uitgezet en aangegeven met 2 verschillende kleuren. (1 t/m 7 geel en 1 t/m 7 groen). Dan moeten er dus 14 groepen gemaakt worden.



## DE ONDERDELEN

### 1. 60 meter

- 2 - 4 lopers tegelijk.
- Begeleiding: 1 starter en 2 tijdwaarnemers.
- Indien er tijd over is kan iedereen 2 - 3 maal lopen.

**TIP:** Spreek duidelijk af wie welke baan klokt. Laat de leerlingen op volgorde van de scorelijst lopen.



### 2. Hoogspringen

- Iedereen mag 1 maal inspringen, stok op mathoogte.
- Schat daarna de aanvangshoogte in (die iedereen kan halen, bijv. 70 cm.) en ga zo steeds 5 cm. hoger.
- Wie het niet haalt mag na de ronde nog 1 maal herkansen.
- Noteer de hoogte die de leerling echt gehaald heeft.

**TIP:** Bij nat weer, attendeer de leerlingen op gladheid bij het afzetten.



### 3. Speerwerpen of balwerpen

- Iedereen mag 1 maal proef werpen.
- Er mag met of zonder aanloop geworpen worden.
- De afstand wordt gemeten waar de speer / bal voor het eerst de grond raakt (zowel de voor - als achterkant telt).
- Alle pogingen worden genoteerd.

**TIP:** Laat alle leerlingen achter de werplijn blijven.



Alleen onder begeleiding van een vakleerkracht mag er door groep 7 en groep 8 leerlingen met een speer geworpen worden! Indien er geen vakleerkracht is of de leerlingen onder de 11 jaar zijn, dan verplicht balwerpen, dit in verband met de veiligheidsvoorschriften.

### 4. Hordeloop

- Steeds 2 - 4 leerlingen tegelijk.
- Begeleiding: 1 starter en 2 tijdswaarnemers.
- Laat de leerlingen op volgorde van de scorelijst lopen.
- Iedere leerling mag 1 maal proeflopen, daarna geldt de tijd.
- Is er tijd over, dan mag je herkansen.

**TIP:** De hordes zijn in hoogte verstelbaar i.v.m. verschillende nivo's.



## 5. Verspringen

- Iedereen mag 1 maal inspringen, daarna wordt genoteerd.
- De afstand wordt gemeten vanaf de afzetbalk.
- Er wordt gemeten tot de dichtstbijzijnde afdruk in het zand, dit kan dus ook een hand zijn.

**TIP:** Probeer je lichaam na de landing naar voren te laten vallen.



## 6. 400 meter

- 2 leerlingen tegelijk.
- Begeleiding: 1 starter en 2 tijdwaarnemers.
- Houd de binnenste baan aan i.v.m. de 60 m. en het hordelopen.

**TIP:** Ga niet te snel van start, je kunt beter een eindsprint nemen.



## 7. Kogelstoten

- Iedereen mag 1 maal proefstoten, daarna 2 of 3 pogingen voor de afstand.

**TIP:** Probeer de kogel te stoten en niet te gooien, onderarm dus achter de hand en niet onder de hand. Zet de overige leerlingen op een veilige afstand achter de kogelstoter.



## Gebruiksaanwijzing analoge stopwatches.

De stopwatches werken met drie knoppen met ieder een verschillende functie. De stopwatches dienen bediend te worden door volwassen begeleiders, gezien de kwetsbaarheid van de stopwatches.

Zwarte knop: **reset**

Rode knop: **stop**

Groene knop: **start**



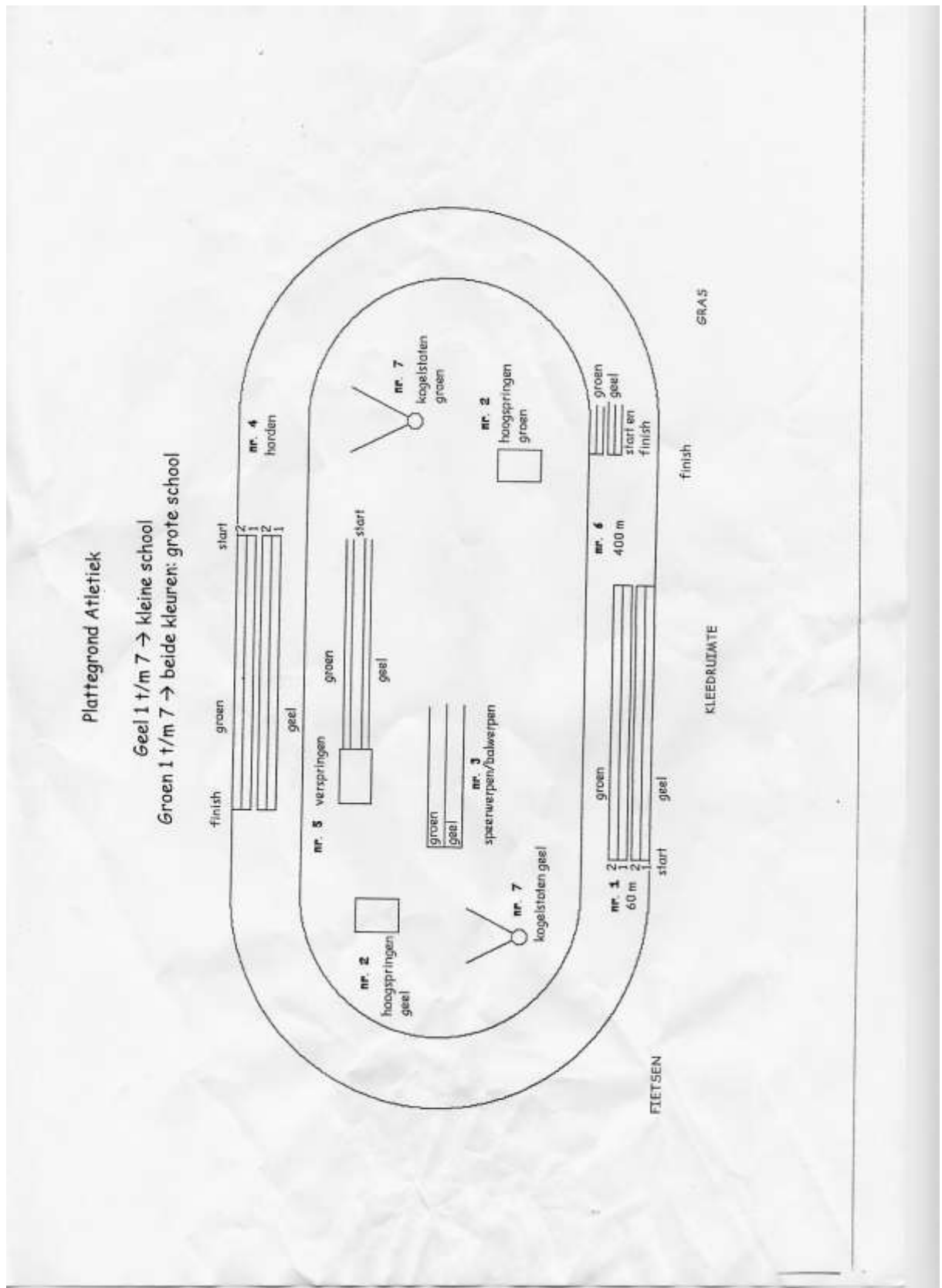
De stopwatches zijn analoog en werken niet op een batterij. Binnen in de stopwatch zit een draaiveer die moet worden opgewonden voor gebruik. Houdt u er rekening mee dat de stopwatch niet te ver wordt opgewonden, gezien de breekbaarheid van de veer.

Aangezien dit geen goedkope stopwatches zijn vragen wij uw medewerking om deze spullen voorzichtig te behandelen en niet aan kinderen mee te geven. Na gebruik kunt u ze opbergen in bijgeleverde koffer die op de dag zelf aan u wordt overhandigd. Controleer bij het overhandigen het aantal stopwatches en zorg dat er één persoon verantwoordelijk voor is.

Bij schade aan de stopwatches wordt eerst de borg verrekend. Overige kosten aan de stopwatches die nog resten worden verhaald bij de gebruiker.

Nb. Sinds 2008 worden de defecte analoge stopwatches aangevuld met digitale stopwatches.

# Plattegrond



Nb. Onderdeel nr. 3 (werpen) zal niet naast elkaar, maar tegenover elkaar uitgezet worden.

## Organisatie atletieksportdag ochtend.

Er moeten 7 groepen gemaakt worden.

|         |                       |                      |
|---------|-----------------------|----------------------|
| Groep 1 | start bij onderdeel 1 | de 60 meter sprint   |
| Groep 2 | start bij onderdeel 2 | het hoogspringen     |
| Groep 3 | start bij onderdeel 3 | het speer-/balwerpen |
| Groep 4 | start bij onderdeel 4 | het hordelopen       |
| Groep 5 | start bij onderdeel 5 | het verspringen      |
| Groep 6 | start bij onderdeel 6 | de 400 meter         |
| Groep 7 | start bij onderdeel 7 | het kogelstoten      |

NB: bij een dubbele bezetting starten de groepen 8 t/m 14 ook in deze volgorde, maar dan bij een andere kleur (1 t/m 7 geel en 1 t/m 7 groen).

Tijdschema: Alle onderdelen duren 20 minuten, inclusief wisseltijd naar het volgende onderdeel.

| Tijd  | 60 meter | Hoogspringen | Speer/balwerpen | Hordelopen | Verspringen | 400 meter | Kogelstoten |
|-------|----------|--------------|-----------------|------------|-------------|-----------|-------------|
| 09.00 | 1        | 2            | 3               | 4          | 5           | 6         | 7           |
| 09.20 | 7        | 1            | 2               | 3          | 4           | 5         | 6           |
| 09.40 | 6        | 7            | 1               | 2          | 3           | 4         | 5           |
| 10.00 | 5        | 6            | 7               | 1          | 2           | 3         | 4           |
| 10.20 | pauze    |              |                 |            |             |           |             |
| 10.40 | 4        | 5            | 6               | 7          | 1           | 2         | 3           |
| 11.00 | 3        | 4            | 5               | 6          | 7           | 1         | 2           |
| 11.20 | 2        | 3            | 4               | 5          | 6           | 7         | 1           |

**Einde 12.00 uur**

## Organisatie atletieksportdag middag.

Er moeten 7 groepen gemaakt worden.

|         |                       |                      |
|---------|-----------------------|----------------------|
| Groep 1 | start bij onderdeel 1 | de 60 meter sprint   |
| Groep 2 | start bij onderdeel 2 | het hoogspringen     |
| Groep 3 | start bij onderdeel 3 | het speer-/balwerpen |
| Groep 4 | start bij onderdeel 4 | het hordelopen       |
| Groep 5 | start bij onderdeel 5 | het verspringen      |
| Groep 6 | start bij onderdeel 6 | de 400 meter         |
| Groep 7 | start bij onderdeel 7 | het kogelstoten      |

NB: bij een dubbele bezetting starten de groepen 8 t/m 14 ook in deze volgorde, maar dan bij een andere kleur (1 t/m 7 geel en 1 t/m 7 groen).

Tijdschema: Alle onderdelen duren 15 minuten, inclusief wisseltijd naar het volgende onderdeel

| Tijd  | 60 meter | Hoogspringen | Speer/balwerpen | Hordelopen | Verspringen | 400 meter | Kogelstoten |
|-------|----------|--------------|-----------------|------------|-------------|-----------|-------------|
| 13.00 | 1        | 2            | 3               | 4          | 5           | 6         | 7           |
| 13.15 | 7        | 1            | 2               | 3          | 4           | 5         | 6           |
| 13.30 | 6        | 7            | 1               | 2          | 3           | 4         | 5           |
| 13.45 | 5        | 6            | 7               | 1          | 2           | 3         | 4           |
| 14.00 | pauze    |              |                 |            |             |           |             |
| 14.15 | 4        | 5            | 6               | 7          | 1           | 2         | 3           |
| 14.30 | 3        | 4            | 5               | 6          | 7           | 1         | 2           |
| 14.45 | 2        | 3            | 4               | 5          | 6           | 7         | 1           |

**Einde 15.00 uur**

## Materiaallijst

1. 60 meter:
  - 4 pilonnen (2 start-, 2 eindstreep)
  - 2 stopwatches
  - 2 blokjes (startklap)
  
2. Hoogspringen:
  - 2 palen en 1 lat
  - 2 pilonnen
  - hoogspringmat
  
3. Speerwerpen / balwerpen:
  - 1 speer of bal
  - afstandbordjes (nr. 1 t/m 25)
  
4. Hordelopen:
  - 4 pilonnen (2 start-, 2 eindstreep)
  - 2 stopwatches
  - 2 blokjes (startklap)
  - 8 horden (4 per baan, horden bestaan uit 2 pilonnen met inpasbare stok)
  
5. Verspringen:
  - 1 hark
  - 1 meetlint
  - 2 pilonnen
  
6. 400 meter:
  - 2 pilonnen (zijn start- en eindstreep)
  - 2 stopwatches
  - 2 blokjes (startklap)
  
7. Kogelstoten:
  - 1 meetlint
  - 1 kogel (1 kg.)
  
8. Het groene atletiek koffertje:
  - 12 stopwatches
  - de sleutel van de atletiekkist
  - de sleutels van de atletiekvereniging, van het hek en de kleedkamerdeur

**Als alle onderdelen dubbel zijn uitgezet moet men ook het dubbele aantal materialen nemen !!!!!!!!**

## WAT U ZELF VOORAF O.A. NOG DIENT TE REGELEN

### 1. Het vervoer

- het vervoer van en naar AV Spirit bij het sportpark Langezand

### 2. De begeleiding

- 1 of 2 personen begeleiding per groepje per onderdeel.
- 6 tijdwaarnemers (bij de 3 looponderdelen, gaan we er even van uit dat de begeleider of een leerling het starten verzorgt.
- 2 a 3 personen voor de thee, limonade en evt. versnaperingen en 1 persoon die toezicht houdt op het gebruik van de kleedruimte en het toilet.
- 2 personen die 's ochtends meehelpen om de atletieksportdag klaar te zetten, de sleutels, het atletiekkoffertje en eventuele aanvullende informatie in ontvangst te nemen (7.30 uur aanwezig bij AV Spirit).
- Wanneer er geen hulp is, dan wordt dat direct met de borg verrekend en is er een reële kans dat de sportdag niet door kan gaan.

### 3. Schrijfwerk vooraf

- de groepjes noteren op de door uzelf vermenigvuldigde scorelijsten en het beginnummer aankruisen.
- de diploma's alvast voorzien van de namen.

### 4. Nog enige tips:

- neem een EHBO trommel mee.
- maak voor de pauze 7 locaties zodat de groepen niet door elkaar raken.
- maak goede afspraken over de fiets sleutels, fietsen hoeven **niet** op slot.
- neem voor de zekerheid wat extra toiletpapier mee.
- maak leerlingen er op attent dat het bij nat weer op de baan glad kan zijn.

Gedurende het opbouwen (7.30 uur) voor de ochtendgroepen en het opruimen (15.30 uur) van de middaggroepen is er een vakleerkracht aanwezig. Deze helpt u op weg en kan samen met u eventuele probleempjes oplossen. De eventuele overdracht tussendoor wordt door u zelf geregeld. U krijgt t.z.t. via de mail een complete lijst met contactpersonen van de deelnemende scholen. De laatst deelnemende school dient het groene atletiek koffertje met complete inhoud aan de vakleerkracht te overhandigen aan het einde van de dag. Wanneer de inhoud niet compleet is, dan wordt dit verrekend met de borg. Tel bij de overdracht dus voor de zekerheid de stopwatches en teken dan het overdrachtsformulier wat bij het groene koffertje zit.

Heeft u voorafgaande aan de sportdag nog vragen dan kunt u contact opnemen met:

**Micha de Kromme** tel: 06-49950255 [michadekromme@gmail.com](mailto:michadekromme@gmail.com)

**Matthias Kruisman** tel: 06-30041591 [matthiaskruisman@gmail.com](mailto:matthiaskruisman@gmail.com)

Wij wensen u een sportieve, zonnige en gezellige dag toe.

Stichting Bewegingsonderwijs Lelystad