

Handleiding voor AAS-wedstrijden.

1. Wedstrijdkaartjes

Ik kom aan op de wedstrijd, wat doe ik?

→ Je gaat naar het secretariaat en vult daar de wedstrijdkaartjes in voor de proeven die je zal meedoen. Roze kaartjes zijn voor meisjes, witte voor jongens.

→ vul NOOIT een kaartje voor de aflossingen in. Dit doen de trainers wel.

→ Voorbeeld:

Startnr.	Wedstrijd	Beste prestatie dit sportseizoen	
	Geboortjaar	Categ.	VROUWEN
NAAM in drukletters		Reeks	ACBR
Voornaam		Club	

Annotations: "Borstnummer" points to the "Startnr." field; "bv. Hoog" points to the "Wedstrijd" field; "Ben/Pup/Min" points to the "Categorie" field; "ACBR" points to the "Club" field.

Startnr.	Wedstrijd	Beste prestatie dit sportseizoen	
111	60	Geboortjaar	MANNEN
NAAM in drukletters		Categ.	Reeks
ROELANDS		BEN	
Voornaam		Club	Finale
MATTIAS		ACBR	

→ Voor de loopnummers (60/80, 60H/80H, 600/1000) mag je eventueel je beste prestatie invullen. Wanneer je dit doet, kom je normaal in een reeks terecht met atleten die +/- dezelfde tijd lopen.

Wat doe ik na dat ik ingeschreven ben?

→ Je zoekt de rest van de club en zegt even tegen één van de trainers dat je er bent.

→ Blijf in de buurt, want we warmen ALLEMAAL samen op.

2. Aflossingen

Er staan aflossingen op het programma, wat doe ik?

→ vul zelf NOOIT het wedstrijdkaartje voor aflossingen in. Dit kaartje wordt altijd door de trainers ingevuld.

→ Wanneer je aankomt op de wedstrijd kom je tegen Pascale/Katrien zeggen dat je er bent en dat je aflossingen wil lopen.

→ De trainers stellen de ploegen samen en schrijven ze in. Dit gebeurt eventueel in samenspraak met de atleetjes.

→ Als je niet kan meelopen, bijvoorbeeld omdat er 5 atleten zijn maar slechts 4 plaatsen, mag je ZEKER de volgende keer dat er aflossingen zijn op het AAS-criterium lopen!

3. De wedstrijd zelf.

Help! Ik weet niet welke proef ik nu heb?!

- Kijk op het uurschema, voor een idee te hebben welke proef je nu hebt (! Uren kloppen niet altijd)
- Vraag aan één van de trainers/ouders, welke proef je hebt.
- Let ALTIJD op wat de speaker zegt! Hij laat weten wie naar welke proef moet, of er wijzigingen zijn in het programma, ...

Ik moet een kampnummer doen, wat nu? (Hoog, ver, kogel, hockey/speer, discus)

- je nummer is steeds op je rug. TENZIJ voor het hoogspringen!
- Je gaat naar de stand van het nummer en meldt je aan bij de juryleden (De persoon met de wedstrijdkaartjes controleert je naam en borstnummer).
- Voor het hoog-/verspringen meet je eventueel je pasjes af.
- Je probeert springt/werpt een drietal keer in en wacht dan tot de wedstrijd begint.
- Tijdens het inwerpen/inspringen komt er ook steeds een trainer kijken of alles in orde is.

Het is tijd voor een loopnummer, wat nu?

- Je gaat naar de start van het loopnummer en wacht daar op verdere instructies
- Bij de spurtnummers hangt je nummer op je rug (OOK bij aflossingen).
 - je wordt vooraf in reeksen gezet en wacht op die plaats tot het jouw beurt is.
 - Als het mijn beurt is, controleert de starter mijn wedstrijdnummer. Nu kan ik eventueel mijn startblokken goed zetten (pup/min). Ook hier komt een trainer mee helpen.
 - bij de horden kan je eventueel enkele horden proberen.
- Voor de 600/1000 hang in mijn nummer op mijn buik!
 - De starter zet je op de juiste plaats.

Help! Ik heb een probleem, wie kan mij helpen?

- Tijdens de wedstrijd mogen je ouders niet op de piste komen. Ook de trainers mogen enkel bij het inwerpen op de piste zijn.
- Als je tijdens de wedstrijd een probleem hebt, kan je altijd naar (je) ouders aan de kant van het terrein gaan. Ook de ouders van de andere atleetjes van onze club willen je altijd helpen.
- Je trainers komen regelmatig langs om te kijken hoe het gaat, op zo'n momenten kan je ook bij hen terecht.
- Zie je echt niemand die je kan helpen, vraag dan beleefd de juryleden om raad.
- Wanneer je dringend naar de WC moet, doe dit dan vlak nadat je gesprongen/geworpen hebt EN laat het ook even aan de juryleden weten.

4. Ik ga vroeger naar huis

Wat doe ik wanneer ik naar huis ga, maar nog ben ingeschreven voor één of meerdere proeven?

- Voor je doorgaat, kom je tegen één van de trainers vertellen dat je vertrekt. Je zegt OOK voor welke proeven je nog ingeschreven bent! Je trainer zorgt er dan voor dat de jury op de hoogte gebracht wordt.

5. Varia

Wat op een Provinciaal Kampioenschap of Beker Van Vlaanderen?

- Over de wedstrijdkaartjes moet je je geen zorgen maken! OFWEL ben je op voorhand voor de proeven ingeschreven OFWEL worden de kaartjes door de trainers ingevuld. In beide gevallen moet je je enkel op tijd aanmelden bij het secretariaat EN de trainers!