# Hoe neem ik deel aan een piste wedstrijd?

## Wat houd een piste wedstrijd in?

Op pistewedstrijden wordt er deelgenomen aan enkele discplines, loopnummers enerzijds (60, 60mH, 80, 80mH, 600 of 1000m) en kampnummers anderzijds (verspringen, hoogspringen, hockeybal, kogelstoten, speerwerpen of discuswerpen). Zo zullen benjamins deelnemen aan 4 disciplines (4-kamp) en pupillen en miniemen aan 5 disciplines (5-kamp).

Deze disciplines worden bepaald door de organiserende club en worden op voorhand meegedeeld door de trainers.

Voor elke discipline verdien je punten, naargelang je plaats. De punten van je 4 of 5 disciplines worden samengeteld. Deze totaalscore wordt opgenomen in een klassement.

## Wat moet ik meenemen?

- Jouw clubtruitje (singlet).
- Officiële startnummer
- Spikes (6mm).
- Veiligheidsspelden
- Droge kledij voor na de wedstrijd
- Bij regenweer, denk aan een regenjasje
- Inschrijvingsgeld
- Pen
- Lunchpakket + drankje
- Plakband of krijtje ( hoogspringen )

## Om hoe laat moet ik daar zijn?

We verwachten jullie allemaal, ongeacht de leeftijdscategorie, 45 minuten voor het eerste wedstrijdnummer. Deze tijd heb je nodig om je in te schrijven (inschrijving sluit 30min voor betreffend nummer), je op te warmen en je voor te bereiden op je eerste discipline.

Het precieze uur van afspraak samen met de locatie van de wedstrijd zal door de trainers bekend gemaakt worden.

## Hoe verloopt de inschrijving?

Bij aankomst gaan we eerst inschrijven. Eerst en vooral moet je weten in welke leeftijdscategorie je deelneemt. Dit gebeurd op basis van het geboortejaar.

- 2011: Kangoeroes (geen wedstrijden).
- 2010 of 2009: Benjamins
- 2008 of 2007: Pupillen
- 2006 of 2005: Miniemen

Aan de inschrijvingstafel liggen kaartjes die je moet invullen. Zowel voor een 4-kamp als een 5-kamp betaal je +/-3€. Je dient ten laatste een half uur voor het betreffende nummer ingeschreven te zijn.

Alle disciplines waar je aan deelneemt vult je in op het kaartje. Per kaartje vul je volgende gegevens in:

- Naam + voornaam
- Officiële startnummer
- Leeftijdscategorie (BEN, PUP of MIN)
- Naam van de club (TACT)
- Geboortejaar
- Disciplines van deelname *
  *Deze worden bepaald door de organiserende club en zijn categorie gebonden.*
- Beste prestatie per discipline (niet verplicht)

| | |
|---|---|
| TACT | **PUPILLEN** |
| 15/05/2011 | **VIERKAMP** |
| STARTNR | **NAAM + VOORNAAM** |
| | |
| GEB.JAAR | **CLUB** |
| | |
| PROEF | BESTE PRESTATIE INVULLEN |
| 60 | |
| VER | |
| KOGEL | |
| HOOG | |
| PROEF DIE U NIET MEEDOET DOORSTREPEN | |

## Hoe verloopt de opwarming?

Een half uur voor onze eerste wedstrijd doen we met alle leeftijdscategorieën een gemeenschappelijke opwarming samen met de trainers. Tijdens de opwarming lopen we warm, doen we loopoefeningen en stretchen we.
Wees dus altijd een half uur voor je wedstrijd aanwezig zodat je deze gemeenschappelijke opwarming en laatste richtlijnen van je trainer zeker niet mist!

## Wedstrijdvoorbereiding

Aangekomen bij je (eerste) discipline krijg je de kans om in te lopen, in te springen of in te werpen.

Voor de aanvang van elke discipline wordt de deelnemerslijst overlopen door de jury. Dit met de bedoeling om je startnummer te controleren. Als je je naam hoort, geef je een teken van aanwezigheid.

*Let op: Wees op tijd aanwezig op je discipline, anders wordt dit gezien als niet deelnemen, en verlies je punten.*

## Tijdens de wedstrijd

Het startnummer wordt zowel bij de loop- als kampnummers steeds vooraan gedragen.

| | |
|---|---|
| Vooraan | kampnummers<br>ver, hoog, kogel, discus, hockey, speer<br>loopnummers verder als 400m<br>600m, 1000m<br>loopnummers tot 400m<br>60m, 60m H, 80m, 80m H, 150m, 150m H, 300m<br>4x60m, 4x80m |

Elke discipline heeft ook een eigen vast verloop i.v.m. het aantal kansen of beurten.

| | |
|---|---|
| 1 kans | 60m, 60m H, 80m H, 600m, 1000m, andere loopnummers |
| 3 kansen | ver, hoog ( 3 kansen per hoogte),<br>hockey, speer, kogel, discus |

Zodra je klaar bent met een discipline ga je naar jouw volgende nummer. Indien je lang moet wachten, kan je even iets gaan drinken of eten.

# Toeschouwers

Mama, papa, broer, zus, … die meegaan om voor je te supporteren moeten een inkomprijs betalen. Deze inkomprijs wordt bepaald door de organisatie.

Tijdens pistewedstrijden is het voor toeschouwers niet toegestaan om zich op het terrein te begeven. Dit om verhindering van de wedstrijden te voorkomen. Supporterend meelopen tijdens wedstrijden is altijd verboden !!!