

Trainingen KAAG Ben-Pup-Min

Seizoen 2008-2009:

Benjamins: geboren in 2000 en 2001 (en 2002)

Pupillen: geboren in 1998 en 1999

Miniemen: geboren in 1996 en 1997

Zomertrainingen: APRIL tot en met SEPTEMBER

Dinsdag	Blaarmeersen	18.15-19.45	Ingrid - Evy	Dieter - Heleen	René
Donderdag	Blaarmeersen	18.15-19.45	Ingrid - Evy	Heleen	René
Zondag	Blaarmeersen	10.00-11.30	Dieter – Evy- Quinten - Heleen/René		

Ook training in de schoolvakanties, geen training op feestdagen

Wintertrainingen: OKTOBER tot en met MAART

Dinsdag	Blaarmeersen	18.15-19.45	Ingrid - Evy	Dieter - Heleen	René
Donderdag	Sporthal/ Blaarmeersen	18.15-19.45	Ingrid – Evy- Quinten	Heleen	René
Zondag	Blaarmeersen	10.00-11.30	Dieter – Evy-Quinten - Heleen/René		

Sportzaal in Eddy Merckxcentrum op donderdag:

- benjamins elke week
- pupillen en miniemen om de 2 weken

- ⇒ Binnensportschoenen (geen zwarte strepen), pas aandoen in de kleedkamer!!!
- ⇒ Geen kinderen in de zaal zonder begeleiding van de trainers: Atleten dienen te wachten in de gang van de kleedkamers tot de trainers hen komen ophalen
- ⇒ Het is verboden om in de scheidingsnetten te hangen
- ⇒ Kinderen die om 20.00u niet zijn opgehaald aan het Eddy Merckxcentrum, gaan mee met de trainer(s) naar de kantine van KAAG

Buitentrainingen:

- Degelijke sportschoenen
- Aangepast kledij aan weersomstandigheden + reservekledij bij slecht weer
- Verloren voorwerpen: vragen aan Anne-Marie (kantine)

Informatie

Maandkalender

Website: <http://www.kaagatletiek.be>

Contactgegevens

Trainers	Groep	Telefoon	GSM	e-mail
Ingrid De Wilde	Benjamins	09/222.78.67	0476/37.28.80	dewilde_ingrid@hotmail.com
Quinten	Benjamins		0493/60.33.82	tuninggangster@hotmail.com
Evy Van Laere	Benjamins		0472/85.22.68	vanlaere_evy@hotmail.com
Dieter De Vos	Pupillen		0485/34.60.03	devosdieter@hotmail.com
Heleen Spittaels	Pupillen	09/233.38.27	0473/77.32.83	heleenspittaels@hotmail.com
René De Munck	Miniemen	09/227.54.74	0478/25.37.18	rene.demunck@skynet.be

Andere		Telefoon	GSM	e-mail
Marcel Janssens	Secretaris	09/230.95.33	0479/85.35.33	kaagatletiek@belgacom.net
Kantine KAAG	Blaarmeersen, tijdens trainingsuren	09/221.82.70		http://www.kaagatletiek.be
Stefaan Botterman	Jeugdcel, Carpool De Pinte	09/282.91.50	0484/93.14.68	stefaan.botterman@pandora.be
Fam Verdonck	Carpool Drongen	09/236.53.27	0478/23.32.74	verdonck.carbonez.marc@skynet.be
Fam De Ruyter	Carpool Merelbeke	09/362.21.85		sofie.timmermans@fulladsl.be
Fam Deschuytter	Carpool Wondelgem	09/253.40.14	0486/28.97.19	frank.deschuytter@telenet.be
Fam Van Haelter	Carpool Zwijnaarde	09/330.95.38	0486/68.33.59	tamara.verbesselt@pandora.be

Wedstrijden

- KAAG= recreatief + competitief
- Club stelt wel op prijs dat men deelneemt aan eigen organisaties (zie wedstrijdkalender)
- Clubcriterium veldlopen, indoor en outdoor.

Algemene info wedstrijden: 3 soorten

- 1) veldlopen: vanaf oktober (oefencrossen) , november (officiële wedstrijden) tot maart (kalender volgt nog)
- 2) indoorwedstrijden: december – februari (lijst volgt later)
- 3) pistewedstrijden: april-september

1) Veldlopen = crossen

- Verplichte kledij: clubtruitje + borstnummer (vooraan) + wedstrijdkaartje (vooraan, zie voorbeeld)
- Best ook spikes: lengte pinnen tussen 8 mm en 15 mm
- Deelname: gratis indien aangesloten
- 1 uur voor de start van de wedstrijd aanwezig zijn (carpooling!!)
- Naturaprijs voor elke deelnemer (behalve bij kampioenschappen)
- Steeds reservekledij + eventueel douchegeïerief meebrengen!

2) Indoorwedstrijden (Topsportthal, Gent)

- idem pistewedstrijden

3) Pistewedstrijden

- Verplicht: clubtruitje + borstnummer (afhankelijk van discipline voor of achteraan)
- Best ook spikes: MAXIMUM 6 mm lang
- Deelname: inschrijvingsgeld per discipline : wedstrijdkaartjes (zie voorbeeld) in vakje leggen
- 1 uur voor de start van de eerste discipline aanwezig (controleer eerst het uurrooster)
- Vaak medailles voor eerste drie

Voorbeeld invullen wedstrijdkaartjes

Veldlopen

SEIZOEN 20 08-09

Datum: 16/11/2008

Stempel Vereniging

Naam: PEETERS

Voornaam: LORE

Vereniging: KAAG

Startnummer: 3240

Categorie: PUP Geb.: 99

Org. ver.: AC DEINZE

Pistewedstrijden (indoor + outdoor)

Startnr.	Wedstrijd 60m	Beste prestatie dit sportseizoen 9.85	
3240	Geboortejaar 99	Categ. PUP	VROUWEN
NAAM in drukletters	PEETERS	Reeks	
Voornaam	LORE	Club KAAG	Finale

Algemeen

- 50% van de punten kunnen behaald worden door louter deelname (maximum van 250 punten)
- 50% van de punten worden berekend naar de prestatie (wordt herleid naar een maximum van 250 punten)

Enkel de crossen die in het begin van het seizoen worden aangeduid door de club tellen mee voor het klassement (zie crosskalender 2008-2009) !

1. Punten door deelname:

- | | |
|---|-----------|
| - oefencrossen (Hansbeke en Olsene) | 20 punten |
| - officiële crossen (5: zie aparte lijst) | 30 punten |
| - Eigen organisaties: Crosscup Relays te Gent + crosscup te Semmerzake: | 50 punten |
| - Kampioenschap= Provinciaal + Belgisch | 50 punten |

=> Met een maximum van **250 punten!**

In theorie kan men, indien men aan alle wedstrijden deelneemt meer dan 400 punten scoren. Het maximum wordt echter op 250 gezet, zodat men niet verplicht is om ALLE crossen deel nemen. Indien men aan 6 crossen + een oefencross deelneemt behaalt men ook een totaal van 250 punten.

2. Punten naar prestatie

Om de prestatie te quoteren houden we rekening met de plaats op het totale aantal aangekomen deelnemers, via onderstaand volgende formule:

$$\frac{\text{Aantal deelnemers} - \text{behaalde plaats}}{\text{Aantal deelnemers} - 1} \times 100$$

Voorbeelden:

$$1^{\text{e}} \text{ plaats op 20 deelnemers: } \frac{20-1}{20-1} \times 100 = 100 \text{ punten}$$

$$5^{\text{e}} \text{ plaats op 20 deelnemers: } \frac{20-5}{20-1} \times 100 = 79 \text{ punten}$$

$$5^{\text{e}} \text{ plaats op 50 deelnemers: } \frac{50-5}{50-1} \times 100 = 92 \text{ punten}$$

De **5 beste** officiële crossen tellen mee en het puntentotaal wordt **gedeeld door 2**.

- Oefencrossen tellen dus niet meer voor prestatie enkel voor deelname het zijn daarom ook "oefen"crossen
- Dit jaar zullen er 9 crossen in aanmerking komen. Indien men ze allemaal deelneemt, komen de 5 beste prestaties in aanmerking
- Indien men aan 7 crossen deelneemt en hier 5 van wint dan behaalt men $500/2 = 250$ of het maximum van de punten voor prestatie

Eindklassement

Beide scores, deelname en prestatie worden opgeteld om aan het totaal puntenaantal te komen waarna een klassement wordt opgemaakt per geboortjaar en per geslacht. Degene met de meeste punten is clubkampioen in zijn/haar categorie!

Algemeen

Een deel van de punten kan behaald worden door louter deelname (maximum van 150 voor benjamins, 200 voor pupillen en 250 voor miniemen).

Voor de overige punten worden de prestaties in rekening gebracht.

Enkel de wedstrijden die in het begin van het seizoen worden aangeduid door de club tellen mee voor het klassement (zie indoorkalender 2008-2009) !

1. Punten door deelname:

- KAAG meeting:	80 punten
- Andere indoorwedstrijden (5: data zie aparte lijst)	50 punten
- VAL Jeugddag	20 punten

=> Met een maximum van 150 (ben) – 200 (pup) – 250 (min) punten !

Dit komt overeen met een minimum van respectievelijk 3 (ben) – 4 (pup) - 5 (min) wedstrijden.

2. Punten naar prestatie

Elke prestatie (tijd / afstand / hoogte) wordt in punten omgezet via de tabel van de VAL.

De beste 4 prestaties tellen mee:

- de beste prestaties op 2 verschillende **loopnummers** (sprint, horden, 1000M)
- de beste prestaties op 2 verschillende **kampnummers** (kogel , ver, hoog, polsstok)

De 4 scores worden bij elkaar opgeteld en **gedeeld door 10**. Daar voor zowel benjamins, pupillen als miniemen dezelfde tabel gebruikt worden zullen miniemen automatisch hogere scores halen dan benjamins.

Concreet voorbeeld:

Prestaties van een miniem tijdens een indoorseizoen met omzetting naar punten

60m:	9"11	636 punten
150m:	22"35	472 punten
60H:	12"27	477 punten
1000m:	3'28"	644 punten

Kogel:	5m52	249 punten
Ver:	4m03	362 punten
Hoog:	1m 20	369 punten
Polsstok:	geen prestatie	

Berekening Totaalscore voor prestatie:

Loopnummers: 2 beste scores zijn 60m en 1000m, $636 + 644 = 1280$ punten

Kampnummers: 2 beste scores zijn ver en hoog, $362 + 369 = 731$ punten

Totaalscore: $2011 \text{ punten} / 10 \Rightarrow$ **201 punten voor prestatie**

Klassement

Beide scores, deelname en prestatie worden opgeteld om aan het totaal puntenaantal te komen waarna een klassement wordt opgemaakt per geboortjaar en per geslacht. Degene met de meeste punten is clubkampioen in zijn/haar categorie! Bij gelijke stand geeft de score op prestatie de doorslag.