

22e Jeugddag van de Vlaamse Atletiekliga



Zondag 27 maart 2011
Vanaf 9.30u

In samenwerking met



Kom op tegen Kanker

Sponsors



A. Deelnemers

Tijdens de jeugddag leggen groepjes van 4 kinderen onder leiding van 1 begeleider een atletiekcircuit af. De jeugddag is bedoeld voor kinderen uit de categorieën benjamins, pupillen en miniemen.

In alle categorieën kunnen gemengde ploegen opgesteld worden (jongens en meisjes samen). Indien een club over een onvolledig team (= 4 atleten) beschikt mag dat aangevuld worden met atleten uit een lagere categorie. Men neemt dan wel deel in de categorie van de oudste teamleden.

Niet-aangeslotenen mogen deelnemen à rato van max. 1 niet-aangeslotene per drie aangeslotenen.

Onvolledige teams kunnen de dag zelf nog aangevuld worden met atleten van een andere vereniging.

We willen de nadruk leggen op het belang van de begeleider!

Elk groepje moet begeleid worden door een persoon van minstens 16 jaar. De begeleider blijft steeds bij zijn team, ook tijdens de randactiviteiten.



B. Inschrijvingsprocedure

Inschrijven kan via het inschrijvingsformulier in bijlage. Het inschrijvingsformulier kan ook gedownload worden via de website.

Bij teveel inschrijvingen (max 2400 deelnemers) zullen de inschrijvingen in volgorde van ontvangst op de VAL weerhouden worden.

Om de Jeugddag vlot te doen verlopen en voor iedereen aangenaam te maken, zijn een voldoende aantal medewerkers onontbeerlijk. Daarom zal de club net als vorig jaar een medewerker (min. 16j) moeten voorzien per 3 ingeschreven ploegen (12 atleten), met een maximum van 4 medewerkers per club. Een goede omgang met kinderen is wel een vereiste.

De namen en contactadressen van deze medewerkers worden mee ingediend met de inschrijvingen (samen met een voorkeur voor welke stand ze willen bemannen). Deze ontvangen dan het draaiboek voor de medewerkers.

NIEUW: Clubs die niet voldoende medewerkers kunnen leveren voor zondag kunnen eventueel ook medewerkers voorzien voor de opbouw op zaterdag 26/3 vanaf 14.00u (vb. clubs uit de regio Gent).

Het voorlopige inschrijvingsformulier moet voor 21 maart teruggestuurd worden naar de Vlaamse Atletiekliga via één van de onderstaande manieren:

Per mail
owen@val.be

Per fax
02/4747228

Per post
Vlaamse Atletiekliga – Jeugddag
Tav. Owen Malone
Marathonlaan 119c
1020 Brussel

Een bericht ter bevestiging zal naar u toegestuurd worden

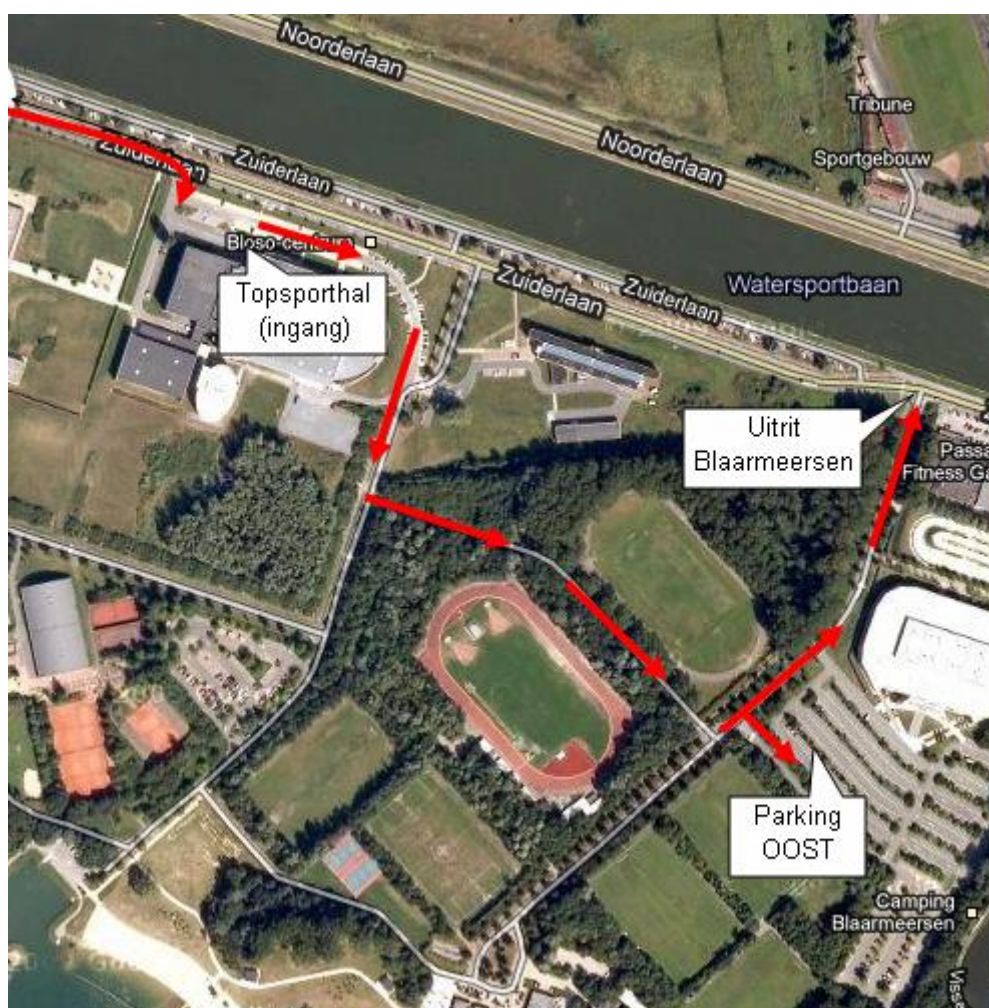
De dag zelf meld je je aan met het definitieve inschrijvingsformulier aan de inschrijvingstafel van de desbetreffende categorie. Daar wordt je startnummer, scoreformulier en deelnamepakket bezorgd.

NIEUW: Om de aanmelding efficiënter te maken vragen we aan onze clubs om aan te melden met één verantwoordelijke per categorie. Deze behandelt de inschrijvingen voor alle ploegen van zijn club in deze categorie.



Parkeren

- § Auto's kunnen terecht op de parkeerplaatsen langs de Watersportbaan.
- § Bussen dienen te parkeren op Parking OOST van de Blaarmeersen (zie rode pijlen op plan).



Algemene richtlijnen

Wij vragen de begeleiders extra aandacht te besteden aan het
STARTNUMMER van het team
en het daarbij horende SCHEMA ! Dit schema dient ten allen
tijde gevolgd te worden!

- § In de Topsportthal mag alleen gegeten en gedronken worden in de tribunes en het cafetaria. Geen drankjes of etenswaren op het middenterrein, op de opwarmingspiste, in de sporthal en de parketzaal!
- § Het is voor de kinderen prettig om deze Jeugddag in de Topsportthal te kunnen organiseren. Graag voldoende respect voor de accommodatie: toiletten, zitjes, materiaal,... zodat we ook de volgende jaren nog van de hal kunnen gebruik maken!
- § Maak gebruik van de vuilniszakken die langs de rand van de piste opgehangen worden!
- § Bij de aanmelding zijn vuilbakzakken te bekomen. Vraag ernaar en gebruik ze om restafval te verzamelen. Aan het eind van de dag kunnen deze zakken gedeponereerd worden ter hoogte van de 30m sprint. Hiervoor krijg je nog een extra beloning.
- § In het belang van het vlot verloop van het evenement vragen wij de startnummers vooraan te dragen!
- § De Jeugddag moet een leuke dag voor iedereen worden! Wederzijds respect is hierin onontbeerlijk. Voor de medewerkers is het geen eenvoudige opdracht om dit reuze-evenement in goede banen te leiden. Wij vragen dan ook uw waardering hiervoor en vragen dat u hun richtlijnen nauwlettend volgt. Wij hopen dat de groepsbegeleiders zich hierbij bewust zijn van hun voorbeeldfunctie!

NIEUW: Om een vlot en veilig verloop van onze Jeugddag te garanderen worden enkele medewerkers ingezet als “terreinpolitie”. Deze zullen opvallende kledij dragen met vermelding van hun functie. Wij vragen om, net als bij onze andere medewerkers, hun richtlijnen nauwgezet op te volgen.



Kom op tegen Kanker



Kom op tegen Kanker

'Geef leukemiepatiënten een laatste kans op overleven.' Dat is de oproep van de nieuwe campagne van Kom op tegen Kanker. Er zijn de voorbije decennia enorme inspanningen geleverd in de strijd tegen kanker en de begeleiding van kankerpatiënten, maar de ziekte blijft nog steeds veel pijn en verdriet veroorzaken en slachtoffers maken. Kom op tegen Kanker wil daar blijven tegen vechten. Haar campagne staat dit jaar in het teken van de behandeling van leukemie, een van de meest voorkomende ernstige aandoeningen bij kinderen. Een transplantatie met stamcellen biedt voor leukemiepatiënten soms een laatste kans.

Stamceltransplantatie

Bij een stamceltransplantatie krijgt iemand gezonde stamcellen toegediend. Die stamcellen komen van een donor óf uit navelstrengbloed. De zoektocht naar een geschikte donor is van levensbelang. Slechts één op de vier patiënten vindt een gepaste donor in zijn naaste familie. De anderen moeten een beroep doen op donoren die geen familie zijn.

Er zijn verschillende manieren om stamcellen te verzamelen. Vandaag gebruikt men voor een transplantatie stamcellen die uit beenmerg of bloed van volwassenen gewonnen worden. Deze procedure is evenwel omslachtig.

Navelstrengbloed is veel sneller beschikbaar. Het bloed is ingevroren en is gemiddeld binnen de week klaar voor transplantatie. Het navelstrengbloed - dat anders gewoon zou worden weggegooid - kan zeer eenvoudig ingezameld worden door de vroedvrouw of gynaecoloog. Het kan nadien minstens 20 jaar lang bewaard worden in diepgevroren toestand. Een bijkomend groot voordeel voor de patiënt is dat stamcellen uit navelstrengbloed minder gemakkelijk aanleiding geven tot afstoting of verwikkelingen.

Om zoveel mogelijk patiënten te kunnen helpen en hun kans op een geschikte donor te vergroten, moeten de bestaande navelstrengbloedbanken in Vlaanderen worden uitgebreid. Dit betekent dat er met meer kraamklinieken moet worden samengewerkt voor de collectie van navelstrengbloed. Dit kost natuurlijk geld. Bovendien is het niet enkel de bedoeling om meer navelstrengbloedstalen te werven maar ook stalen van een hogere kwaliteit. Stalen van een hoge kwaliteit die een grote hoeveelheid stamcellen bevatten, geven meer kans op een succesvolle transplantatie.



Het ontbreekt de navelstrengbloedbanken vandaag aan middelen voor een betere inzameling van navelstrengbloed en dus om meer patiënten een betere kans op een stamceltransplantatie te geven. Daarom doet Kom op tegen Kanker een beroep op jullie vrijgevigheid om dit levensbelangrijke project te helpen realiseren.

Het project is ook een belangrijke stap naar meer samenwerking tussen de bestaande navelstrengbloedbanken van Rode Kruis Vlaanderen (UZ Gent) en UZ Leuven en op termijn de vorming van één grote Vlaamse navelstrengbloedbank.

Meer informatie over deze campagne en Kom op tegen Kanker vind je op: http://www.tegenkanker.be/leukemie_en_navelstrengbloedbanken

Net als vorig jaar vragen we jullie hulp om deze organisatie te kunnen steunen. Samen kunnen we onze krachten bundelen voor dit goede doel. Voor elke deelnemer vragen we €1*, welke integraal wordt doorgestort naar Kom op tegen Kanker.

Daarnaast kan jullie club ook nog extra fondsen verzamelen voor dit goede doel (deze giften kunnen via een speciaal codenummer gestort worden op de rekening van Kom op tegen Kanker, deze informatie zal op een later tijdstip gegeven worden). Speciale acties die jullie organiseren en ingezamelde bedragen zullen omgeroepen worden via de micro en achteraf vermeld worden in Atletiekleven. Voorbeelden van acties zijn een inzameling, een vlaaienslag, een reuze-estafette, veiling van jullie spandoek binnen de club (zie verder),...

Als dank hiervoor zal Svetlana Bolshakova aanwezig zijn op de Jeugddag! Nadat zij met haar tranen van geluk onze atletiekharten veroverde op het afgelopen EK in Barcelona zal zij komen meesporten op de Jeugddag! Daarnaast krijgt elke club de gelegenheid om samen met Svetlana op de foto te staan. In functie van de inschrijvingen zal een uurschema gemaakt worden waarop elke club wordt verwacht in de VIP-ruimte (verdieping boven cafetaria, toegang via trappen in de cafetaria). Bedoeling is dat alle clubatleten op dit uur aanwezig zijn. Na de foto's kunnen zij hun activiteiten verder zetten volgens het uurschema.



Foto Nadia VERHOFT

De foto's zullen achteraf in elektronisch formaat naar de clubs toegezonden worden. Wij bieden ook de mogelijkheid om posters te laten drukken tegen betaling. De opbrengsten hiervan zullen eveneens doorgestort worden naar Kom op tegen Kanker.

*: In principe zal deze som gedebiteerd worden van de clubrekening. Indien je als club liever wenst om gefactureerd te worden voor dit bedrag, kan je dit aanvragen door dit expliciet te vermelden op de mail bij de inschrijving.



Programma

- o De deuren worden geopend om 8.15u, het onthaal start ten laatste om 8.30u, de eerste proeven gaan van start om 9.30u
- o Gedurende 1u moeten de atleten 2 proeven en 1 nevenactiviteit afwerken. Daarna wordt er doorgeschoven naar een volgend blok. Elke begeleider ontvangt een uurschema bij aanmelding.
- o De proeven mogen een 2de maal uitgevoerd worden indien de standen vrij zouden zijn.
- o Indien om één of andere reden na 1u de betreffende proeven nog niet zijn afgewerkt, wordt er toch doorgeschoven naar een volgend blok.
- o Elke groep wordt op elk ogenblik begeleid. De begeleider zorgt ervoor dat zijn groep tijdig op de juiste proef aanwezig is.
- o Elke nevenactiviteit wordt slechts 1x gedaan.

Om de wachtrijen aan de standen te coördineren verloopt de aanschuif bij een proef of nevenactiviteit als volgt:

- o Bij aankomst aan de stand/nevenactiviteit geeft de groepsbegeleider zijn scoreformulier af aan de standverantwoordelijke (aan de ingang van de stand).
- o De standverantwoordelijke houdt het scoreformulier bij en roept de groepsnummer in volgorde af. Bij het binnenkomen van de stand geeft de standverantwoordelijke het scoreformulier mee.
- o Indien de groep na driemaal afroepen nog niet aan de ingang van de stand is aangekomen, wordt het scoreformulier onherroepelijk terug achteraan geplaatst en moet de ploeg opnieuw zijn beurt afwachten.

OPGELET: Atleten mogen niet aanmelden of beginnen aan een proef zonder begeleider!
--



Tijdschema 22^{ste} VAL Jeugddag 2011

<i>Categorie</i>	BENJAMINS (gemengd)		PUPILLEN (gemengd)		MINIEMEN (gemengd)	
<i>kleur</i>	Groen	Roze	Wit	Rood	Geel	Lichtblauw
<i>Nrs.</i>	1-99	100-199	200-299	300-399	400-499	500-599
Vanaf 8u30	Onthaal					
09u30 – 10u30	A / Stelt	B / Zit	C / Touw	D / Step	E / Run	F / Circus
10u30 – 11u30	B / Zit	C / Touw	D / Step	E / Run	F / Circus	A / Stelt
11u30 – 12u30	C / Touw	D / Step	E / Run	F / Circus	A / Stelt	B / Zit
13u00 – 14u00	D / Step	E / Run	F / Circus	A / Stelt	B / Zit	C / Touw
14u00 – 15u00	E / Run	F / Circus	A / Stelt	B / Zit	C / Touw	D / Step
15u00 – 15u45	F / Circus (tot 15u45)	A / Stelt (tot 15u45)	B / Zit (tot 15u45)	C / Touw (tot 15u45)	D / Step (tot 15u45)	E / Run
16u00	AEROBIC-einde (ong. 15')					

- A 40m horden + kettingsprong
- B Speerwerpen + puzzelloop
- C Uithouding (bij aanvang van het uur!) + 4 x 200m
- D Shuttle run + richtwerpen
- E 30m spurt + discusrollen
- F Evenwicht + medecinebalstoten

- Steltlopen (Stelt)
- Zitvoetbal (Zit) => Ingang A sporthal
- Touwtrekken (Touw) => Ingang B sporthal
- Step-aerobic (Step)
- Run 4 your life (Run) => Ingang A sporthal
- Circustechnieken (Circus) => Ingang B sporthal

Zoekspel Gedurende de volledige dag - Gelieve het formulier aan het eind van de dag in de daartoe voorziene bus te werpen aan het secretariaat.

Voor het vlot verloop van de activiteiten vragen wij u
het vooropgestelde tijdschema te respecteren !



De disciplines

Omdat wij de Jeugddag als een zuiver recreatieve dag willen aanbieden worden er geen eindstanden meer gemaakt. Wij vragen dan ook aan de begeleiders om - indien gewenst - ZELF de EINDTOTALEN van de verschillende disciplines te berekenen. Zo zal er minder tijd verloren gaan met de administratie en kunnen wij een nog vlotter verloop garanderen.

40m Horden (A)

Let op! De atleten starten aan de aankomst van de 60m!

Alle deelnemers lopen per ploeg gelijktijdig de 40m horden. De tijden worden individueel opgenomen. De start gebeurt rechtopstaand van achter de vertreklijn. Het startsignaal wordt gegeven met een klapper.

Het resultaat van de ploeg is de som van de tijden van de deelnemers, uitgedrukt in sec (tot op 1/10de).

Afstanden: // 11m / 7 / 7 / 7 / 8 //

Hoogte van de horden: BEN / PUP / MIN : 40cm

Kettingspringen (A) (Staande vertesprong)

Spring in team zo ver mogelijk. De deelnemers staan achter elkaar aan de startlijn. De eerste staat met zijn voetpunten achter de startlijn en probeert met beide voeten zo ver mogelijk te springen. De 2^e deelnemer komt naar de plaats waar de eerste is geland en springt vanaf daar ook met beide voeten samen zover mogelijk. Idem de 3^e en 4^e persoon. De volgende deelnemer start dus telkens op het punt waar de vorige geland is. De totale afstand is de teamscore. Er wordt gemeten van de voetpunten van de eerste deelnemer tot de hielafdruk van de laatste.

Speerwerpen naar doel (B)

De atleet werpt met een mousse mini-speer over een touw naar score-zones die op de grond getekend zijn. Iedere atleet krijgt één beurt.

Het resultaat van de ploeg is het totale aantal punten dat men scoort afhankelijk van de zones.

Puzzelloop (B)

De atleten dienen achtereenvolgens een stuk van de puzzel te gaan halen. De totaal tijd wordt afgedrukt wanneer de puzzel volledig en correct gemaakt is.

De tijd van de laatste atleet geldt als eindtijd, uitgedrukt in seconden (tot op 1/10de).

Uithouding (C) => steeds bij aanvang van het uur!!!

De vier deelnemers lopen mét hun begeleider gedurende 5 minuten in gesloten groep aan een door hen gekozen tempo, dat aangepast wordt aan de minst snelle loper. Tijdens de uithoudingsloop wordt opnieuw een spandoekenwedstrijd gehouden. De ploeg met het mooiste spandoek krijgt een prijs.

Aflossing (C)

4 x 200m - wordt gelopen met verschillende teams gelijktijdig.

Het resultaat is de tijd gelopen door het hele team, uitgedrukt in seconden (tot op 1/10 sec).



Shuttle Run (D)

Er worden twee kegels geplaatst op 5m afstand van mekaar. De eerste atleet vertrekt met een aflossingsstok, loopt drie maal de afstand heen en terug waarbij hij telkens met de stok de kegel tikt en na de derde maal geeft hij de stok door aan de volgende atleet die op zijn beurt drie maal heen en weer loopt... Zo totdat de laatste atleet na drie maal de startlijn met beide voeten overschrijdt.

De tijd van de laatste atleet geldt als eindtijd, uitgedrukt in seconden (tot op 1/10 sec).

Richtwerpen (D)

Vanuit kleermakerszit probeert de atleet om zoveel mogelijk punten te scoren door met badmintonpluimpjes (3 per atleet) door de hoepels te mikken.

De werpafstand bedraagt ongeveer 3m.

Het resultaat van de ploeg is het totaal aantal pluimpjes dat door de gaten gaat.

30m spurt (E)

De atleten lopen één voor één de 30m. De tijd wordt elektronisch genoteerd.

Het resultaat is de som van de individuele tijden van elke atleet (tot op 1/10 sec).

Discusrollen (E)

De atleet probeert de discus naar poortjes te rollen. Telkens de discus door een poortje rolt scoort de atleet punten. Het resultaat van de ploeg is het totaal aantal punten dat men scoort.

Evenwichtsproef (F)

De atleten lopen met hun ploegje alle 4 hand in hand een parcours over evenwichtsblokken. Indien een atleet eraf valt, krijgt de ploeg 5 seconden straf tijd. De tijd wordt gestopt wanneer de laatste atleet de eindlijn overschrijdt. Het resultaat is de som van de totale tijd (tot op 1/10 sec) en de eventuele strafseconden.

Medecinebalstoten (F)

De deelnemers proberen elk om beurt de MB zo ver mogelijk te stoten naar zones. Elke zone stemt overeen met een score. Voor het teamresultaat worden de afzonderlijke scores samengeteld.

Ben: 1kg - Pup: 2kg - Min:3kg

<u>Indien een stand vrij is</u> mogen de atleten voor een tweede maal een discipline afleggen.



Randanimatie

Per uur is een randanimatie voorzien waarvoor elke groep een **bonnetje voor één beurt** ontvangt (in enveloppe).
Indien de standen vrij zijn mag men eventueel voor een tweede maal deelnemen aan deze animatie.

De teams dienen ook hier vergezeld te zijn van de begeleider!

Gelieve rekening te houden met de voorziene tijd voor uw team in het
bijgevoegd tijdschema

Steltlopen (Stelt) => gekoppeld aan A

De atleten leggen met stelten een parcours af

Zitvoetbal (Zit) => gekoppeld aan B

De deelnemers krijgen een initiatie in het zitvoetbal

Touwtrekken (Touw) => gekoppeld aan C

De deelnemers kunnen per groep hun krachten meten tegen een andere ploeg

Step-aerobic (Step) => gekoppeld aan D

De atleten kunnen in groepjes deelnemen aan een step-aerobic-sessie van ong. 10'.

Run 4 your life (Run) => gekoppeld aan E

*De atleten lopen per groep tegen elkaar door de bogen van de luchtstructuur.
Elke atleet kiest een kleur en loopt steeds door de bogen met deze kleur.*

Circustechnieken (Circus) => gekoppeld aan F

De atleten krijgen een initiatie in jongleertechnieken.

OPGELET! Voor de nevenactiviteiten in de sporthal zijn er twee toegangen voorzien:

Ingang A: *doorgang 1e verdiep onder cafetaria*

- Run 4 your life
- Zitvoetbal

Ingang B: *toegang via trappen in het hoofdgebouw aan de trampolinehal.
Best te bereiken via de doorgang van de opwarmpiste naar het hoofdgebouw (naast 'Shuttle Run') => hoekje om en trap omhoog*

- Touwtrekken
- Circustechnieken

LET OP: Gebruik de correcte ingang, toegang tussen de twee delen is niet mogelijk!



Zoekspel

Bij aankomst krijgt elke groep een deelnameformulier. Op verschillende plaatsen in de Topsportthal worden algemene en meer atletiekgerichte kennisvragen uitgehangen. Elke categorie heeft een eigen zoekspel. Op basis van het juiste antwoord per vraag zal het gezochte woord in de verticale kader verschijnen.

Na het invullen van de schiftingsvraag kan je dit formulier in de bus aan het secretariaat afgeven. Het winnend team wordt bekend gemaakt in Atletiekleven en krijgt een mooi aandenken.

Spandoekenwedstrijd

Ook onze spandoekenwedstrijd staat dit jaar in het teken van Kom op tegen Kanker. Alle deelnemende clubs moeten een spandoek uitwerken waarin het logo van de VAL en het KOTK-madeliefje zijn verwerkt. De club die het mooiste en creatiefste spandoek heeft gemaakt rond dit thema, krijgt prijzen voor alle atleten op de Jeugddag. De gemaakte spandoeken kunnen eventueel ook binnen de club geveild worden om nog meer geld in te zamelen. Elke euro is nodig, wij rekenen alvast op jullie creativiteit!

**Wij wensen jullie een leuke dag
vol atletiekplezier!**

