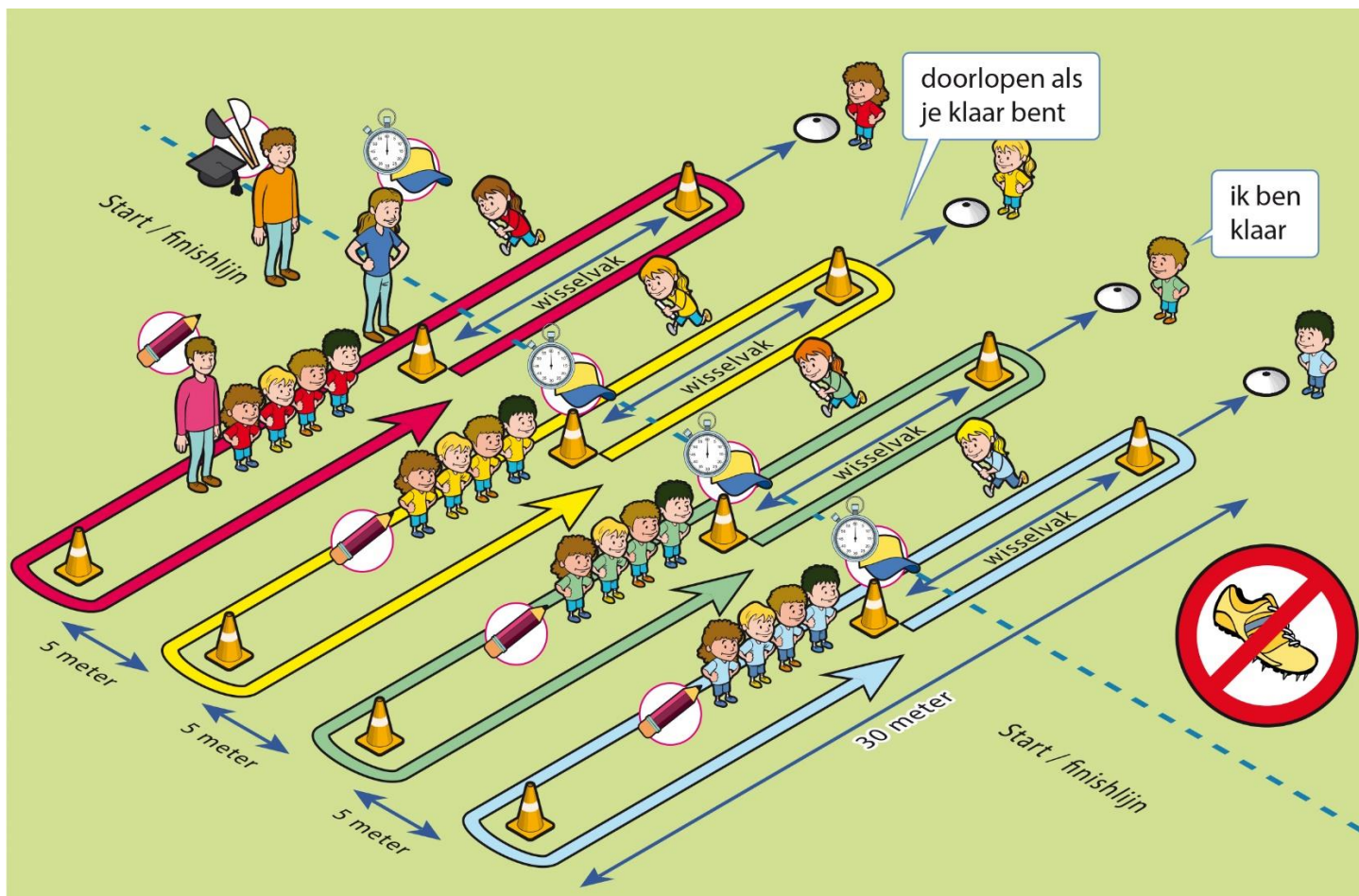


1 Teamestafette

Lopen
Werpen
Springen

Hindernis
Estafette
Sprint
Duurloop

A-pupillen
B-pupillen
C-pupillen
Mini-pupillen



Taak atleet

Loop in estafettevorm als team zo snel mogelijk 12 ronden

- sportschoenen aan, spikes niet toegestaan
- met team opstellen achter de pylon met teamnummer
- na startsignaal vertrekt 1ste looper van achter de startlijn (=finishlijn)
- linksom om de pylonen en de groep lopen
- de volgende looper staat klaar (direct) achter de startlijn
- geef het stokje over voor het keerpunt (in wisselvak)
- iedere pupil loopt min. 1x en max. 2x
- hoef je niet meer te lopen? na overgave stokje helemaal doorlopen tot buiten het loopgebied en achter het witte hoedje gaan staan

Taak hoofdjurylid start en microfonist

*Let op: bij voldoende hoofdjuryleden klokken zij de tijden i.p.v. ass. Juryleden (heeft voorkeur)

- controleer of alle ass. juryleden een stopwatch hebben
- geef instructie en laat één ploeg het voordoen, begeleid door de microfonist
- roep eerste lopers van verschillende teams naar voren, achter de startlijn
- "klaar?!" geef startsignaal m.b.v. de startklapper
- bepaal – zo mogelijk – volgorde finish teams
- verzamel de geklokte tijden van de ass. juryleden op uw scoreformulier en lever deze in via de inleverbus

Taak assistent jurylid

- ga aan de zijkant ter hoogte van de finishlijn staan
- klok de tijd van de pupil met de stopwatch*:
 - druk op **START** bij dichtklappen van startklapper
 - druk op **START/STOP** op het moment dat de romp van de atleet de finish passeert
- geef de tijd (op tienden nauwkeurig) door aan het hoofdjurylid en leg het estafettestokje terug bij de pylon

Taak teambegeleider

- bespreek de opstelling: in totaal wordt er 12 keer gelopen, elke pupil loopt min. 1 en max. 2 keer
- zorg ervoor dat de juiste pupil op het juiste moment klaarstaat om het stokje in ontvangst te nemen
- zie er op toe dat pupillen, die niet meer hoeven te lopen, doorlopen naar het einde van het parcours

Materiaal (t.b.v. 12 teams gelijktijdig)

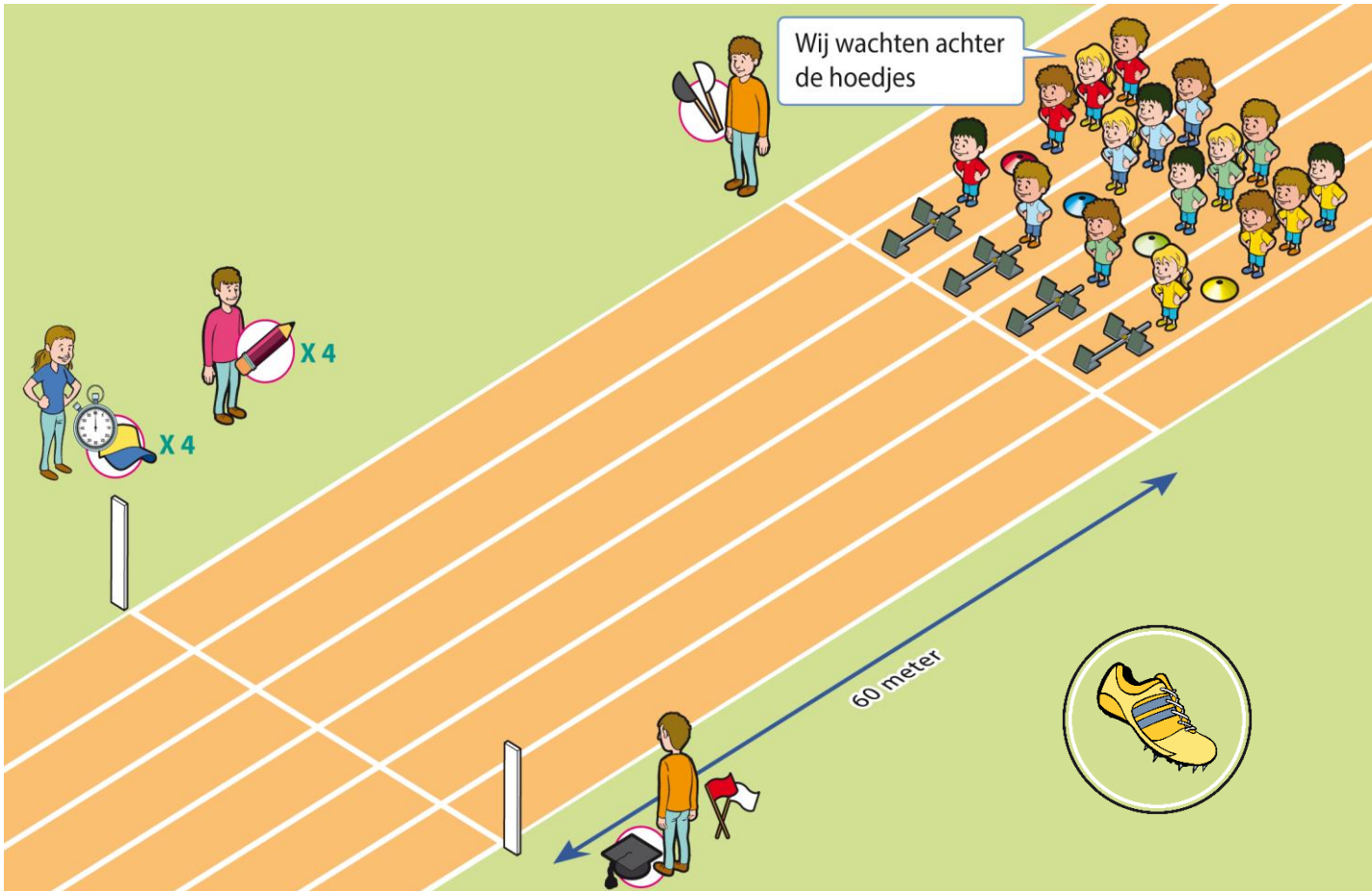
- 1 startklapper en 12 estafettestokjes
- 12 witte hoedjes
- 12 grote pylonen met hierop teamnummers
- 24 kleine pylonen
- scoreformulier estafette
- ⇒ evt. sectorlint, krijtspray of kalklijn voor de startlijn
- ⇒ 12 stopwatches en 1 meetlint (min. 30 meter)

2a Sprinten (60 m)

Lopen
Werpen
Springen

Hindernis
Estafette
Sprint
Duurloop

A-pupillen
B-pupillen
C-pupillen
Mini-pupillen



Taak atleet

Sprint zo snel mogelijk naar de finish

- maak een rijtje achter het hoedje welke overeenkomt met de teamkleur
- ga, op het commando “op uw plaatsen” van de starter, klaarzitten in het startblok (één knie op de grond en handen achter de lijn) of klaarstaan achter startlijn
- kom op commando “klaar” omhoog en sprint op het startsignaal zo hard mogelijk rechtdoor naar de finish
- loop buitenom terug en sluit achteraan in de rij en loop eventueel nogmaals

Taak hoofdjurylid start

- roep de voorste pupillen vanachter het hoedje naar voren en controleer of deze achter de startlijn staan
- “op uw plaatsen”, “klaar?”
- geef startsignaal met de startklapper
- valse start? klap nogmaals met de startklapper en start serie opnieuw

Taak hoofdjurylid aankomst

- geef aan het begin van elke ronde instructie, zodat iedereen doet wat van hem of haar wordt verwacht
- communiceer met behulp van vlaggen met de starter
- zorg ervoor dat de ass. juryleden een stopwatch hebben, zij actief klaarstaan in het verlengde van de finishlijn en controleer dat er zorgvuldig wordt geklokt

Taak assistent jurylid

- ga aan de zijkant ter hoogte van de finishlijn staan
- klok de tijd van de pupil met de stopwatch:
 - druk op **START** bij dichtklappen van startklapper
 - druk op **START/STOP** op het moment dat de romp van de atleet de finish passeert
- geef de tijd (op tienden nauwkeurig) door aan de teambegeleider en druk op **RESET**

Taak teambegeleider

- stel de pupillen op achter het hoedje (met teamkleur)
- ga aan de zijkant bij de finish staan
- noteer de geklokte tijden op het scoreformulier (op tienden nauwkeurig aflezen)
- geef advies aan pupil: nogmaals lopen of niet?

Materiaal (t.b.v. 4 situaties voor 4 teams)

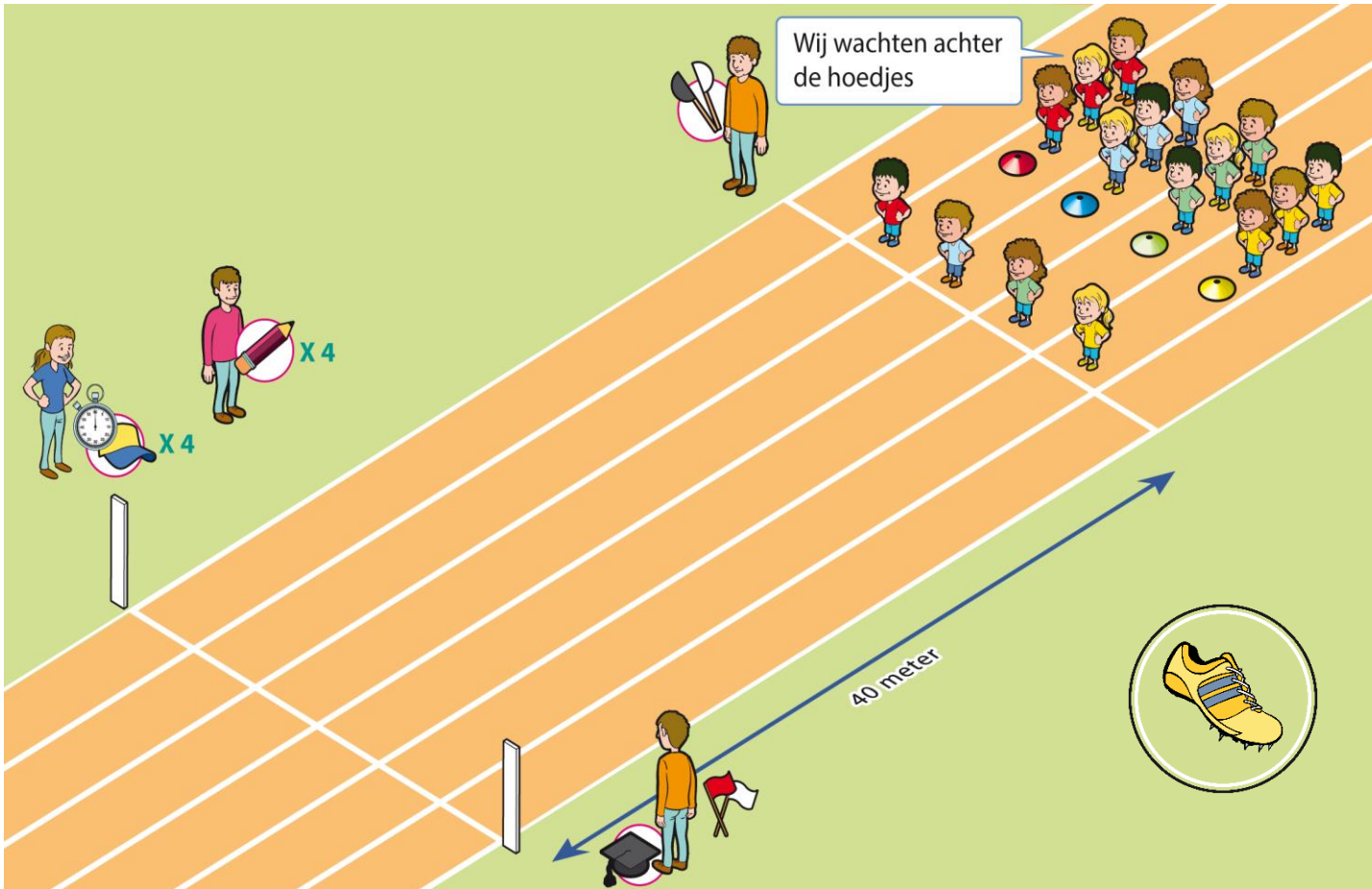
- 1 startklapper
- 4 hoedjes: 1 blauwe, 1 groene, 1 gele en 1 rode
- ⇒ 4 stopwatches
- ⇒ 4 startblokken (liefst 3 punts startblokken)
- ⇒ 1 rode en 1 witte vlag
- ⇒ finishpalen

2b Sprinten (40 m)

Lopen
Werpen
Springen

Hindernis
Estafette
Sprint
Duurloop

A-pupillen
B-pupillen
C-pupillen
Mini-pupillen



Taak atleet

Sprint zo snel mogelijk naar de finish

- maak een rijtje achter het hoedje welke overeenkomt met de teamkleur
- ga, op het commando van de starter, klaarstaan achter de startlijn
- sprint vanuit een staande start op het signaal zo hard mogelijk rechtdoor naar de finish
- loop buitenom terug en sluit achteraan in de rij en loop eventueel nogmaals

Taak hoofdjurylid start

- roep de voorste pupillen vanachter het hoedje naar voren en controleer of deze achter de startlijn staan
- "op uw plaatsen", "klaar?"
- geef startsignaal met de startklapper
- valse start? klap nogmaals met de startklapper en start serie opnieuw

Taak hoofdjurylid aankomst

- geef aan het begin van elke ronde instructie, zodat iedereen doet wat van hem of haar wordt verwacht
- communiceer met behulp van vlaggen met de starter
- zorg ervoor dat de ass. juryleden een stopwatch hebben, zij actief klaarstaan in het verlengde van de finishlijn en controleer dat er zorgvuldig wordt geklokt

Taak assistent jurylid

- ga aan de zijkant ter hoogte van de finishlijn staan
- klok de tijd van de pupil met de stopwatch:
 - druk op **START** bij dichtklappen van startklapper
 - druk op **START/STOP** op het moment dat de romp van de atleet de finish passeert
- geef de tijd (op tienden nauwkeurig) door aan de teambegeleider en druk op **RESET**

Taak teambegeleider

- stel de pupillen op achter het hoedje (met teamkleur)
- ga aan de zijkant bij de finish staan
- noteer de geklokte tijden op het scoreformulier (op tienden nauwkeurig aflezen)
- geef advies aan de pupil: nogmaals lopen of niet?

Materiaal (t.b.v. 4 situaties voor 4 teams)

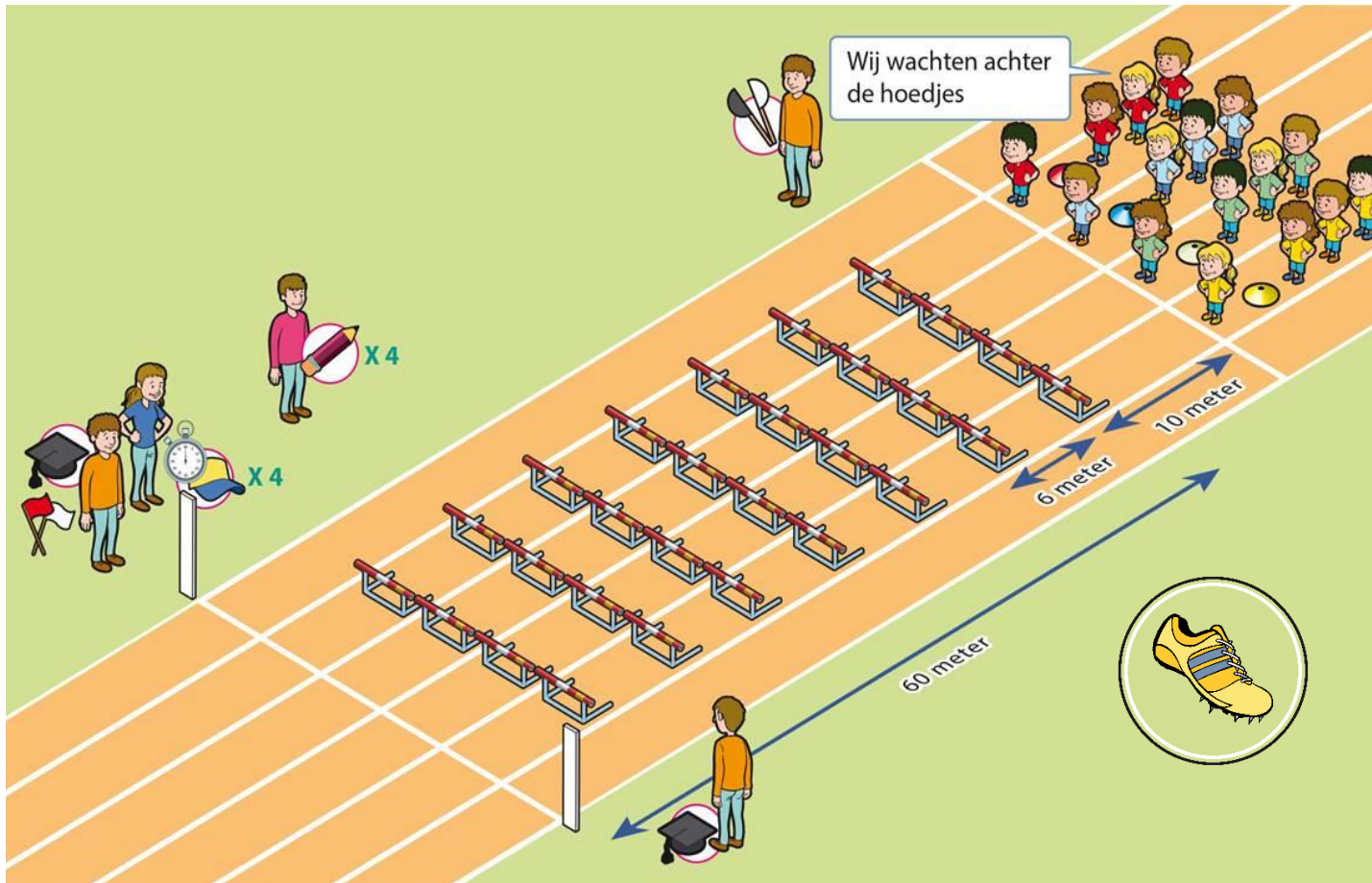
- 1 startklapper
- 4 hoedjes: 1 blauwe, 1 groene, 1 gele en 1 rode
 - ⇒ 1 rode en 1 witte vlag
 - ⇒ 4 stopwatches
 - ⇒ finishpalen

3a Hordelopen (60 m)

Lopen
Werpen
Springen

Hindernis
Estafette
Sprint
Duurloop

A-pupillen
B-pupillen
C-pupillen
Mini-pupillen



Taak atleet

Sprint zo snel mogelijk naar de finish

- maak een rijtje achter het hoedje welke overeenkomt met de teamkleur
- ga, op het commando van de starter, klaarstaan achter de startlijn
- sprint vanuit een staande start op het signaal zo hard mogelijk rechtdoor naar de finish over de 7 horden
- loop buitenom terug en sluit achteraan in de rij en loop eventueel nogmaals



Taak hoofdjurylid start

- roep de voorste pupillen vanachter het hoedje naar voren en controleer of deze achter de startlijn staan
- "op uw plaatsen", "klaar?"
- geef startsignaal met de startklapper
- valse start? klap nogmaals met de startklapper en start serie opnieuw



Taak hoofdjurylid aankomst

- geef aan het begin van elke ronde instructie, zodat iedereen doet wat van hem of haar wordt verwacht
- communiceer met behulp van vlaggen met de starter
- zorg ervoor dat de ass. juryleden een stopwatch hebben, zij actief klaarstaan in het verlengde van de finishlijn en controleer dat er zorgvuldig wordt geklokt



Taak assistent jurylid

- ga aan de zijkant ter hoogte van de finishlijn staan
- klok de tijd van de pupil met de stopwatch:
 - druk op **START** bij dichtklappen van startklapper
 - druk op **START/STOP** op het moment dat de romp van de atleet de finish passeert
- geef de tijd (op tienden nauwkeurig) door aan de teambegeleider en druk op **RESET**



Taak teambegeleider

- stel de pupillen op achter het hoedje (met teamkleur)
- ga aan de zijkant bij de finish staan
- noteer de geklokte tijden op het scoreformulier (op tienden nauwkeurig aflezen)
- geef advies aan de pupil: nogmaals lopen of niet?



Materiaal (t.b.v. 4 situaties voor 4 teams)

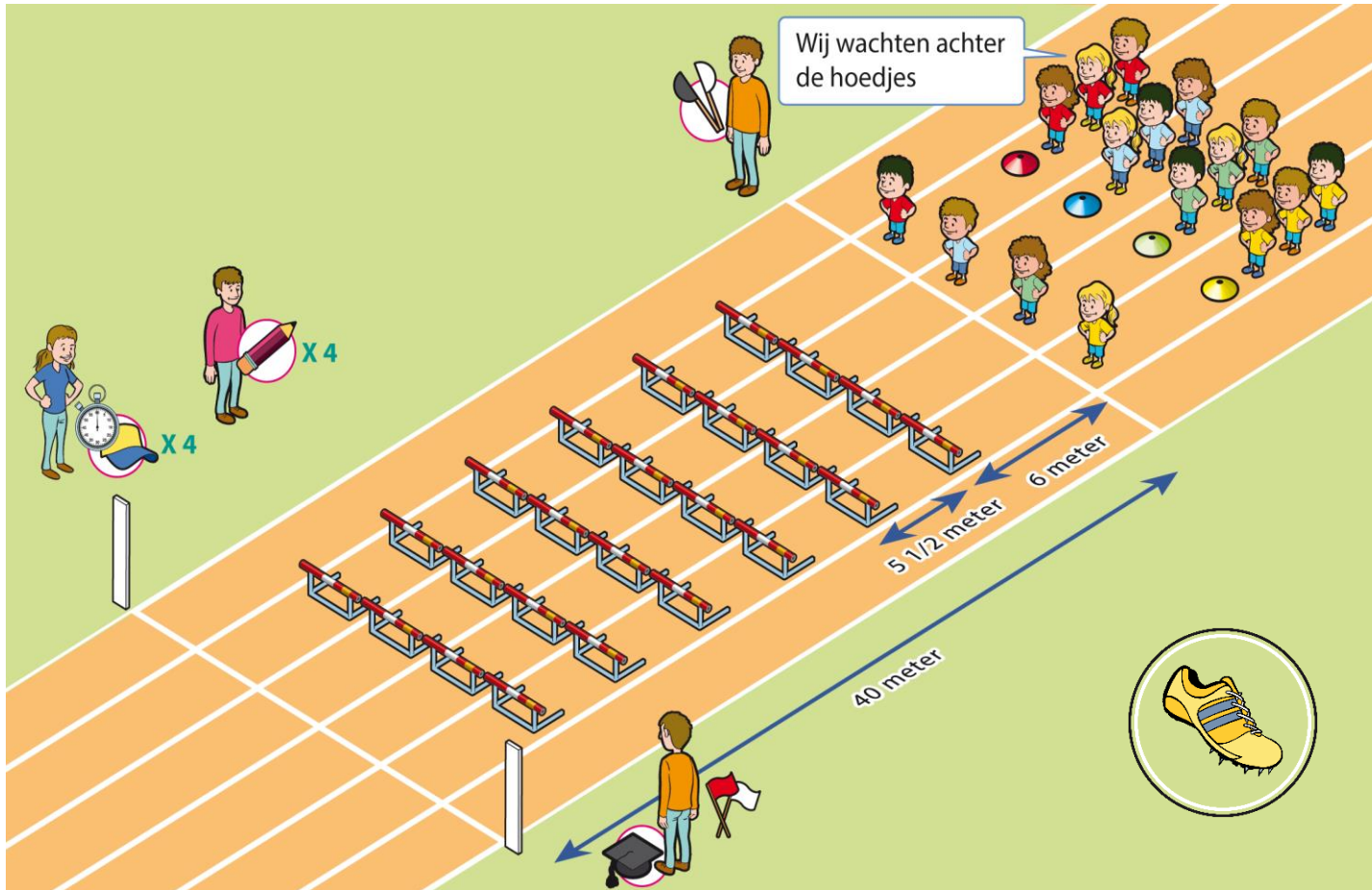
- 28 horden van ± 45 cm hoog
- 4 hoedjes: 1 blauwe, 1 groene, 1 gele en 1 rode
- 2 horde hoogtemeters (afhankelijk van type horde)
- 1 uitzetlint (geeft plaatsing horden aan),
- 1 startklapper
- ⇒ 4 stopwatches en 1 rode en 1 witte vlag
- ⇒ finishpalen

3b Hordelopen (40 m)

Lopen
Werpen
Springen

Hindernis
Estafette
Sprint
Duurloop

A-pupillen
B-pupillen
C-pupillen
Mini-pupillen



Taak atleet

Sprint zo snel mogelijk naar de finish

- maak een rijtje achter het hoedje welke overeenkomt met de teamkleur
- ga, op het commando van de starter, klaarstaan achter de startlijn
- sprint vanuit een staande start op het signaal zo hard mogelijk rechtdoor naar de finish over de 6 horden
- loop buitenom terug en sluit achteraan in de rij en loop eventueel nogmaals

Taak hoofdjurylid start

- roep de voorste pupillen vanachter het hoedje naar voren en controleer of deze achter de startlijn staan
- "op uw plaatsen", "klaar?"
- geef startsignaal met de startklapper
- valse start? klap nogmaals met de startklapper en start serie opnieuw

Taak hoofdjurylid aankomst

- geef aan het begin van elke ronde instructie, zodat iedereen doet wat van hem of haar wordt verwacht
- communiceer met behulp van vlaggen met de starter
- zorg ervoor dat de ass. juryleden een stopwatch hebben, zij actief klaarstaan in het verlengde van de finishlijn en controleer dat er zorgvuldig wordt geklokt

Taak assistent jurylid

- ga aan de zijkant ter hoogte van de finishlijn staan
- klok de tijd van de pupil met de stopwatch:
 - druk op **START** bij dichtklappen van startklapper
 - druk op **START/STOP** op het moment dat de romp van de atleet de finish passeert
- geef de tijd (op tienden nauwkeurig) door aan de teambegeleider en druk op **RESET**

Taak teambegeleider

- stel de pupillen op achter het hoedje (met teamkleur)
- ga aan de zijkant bij de finish staan
- noteer de geklokte tijden op het scoreformulier (op tienden nauwkeurig aflezen)
- geef advies aan de pupil: nogmaals lopen of niet?

Materiaal (t.b.v. 4 situaties voor 4 teams)

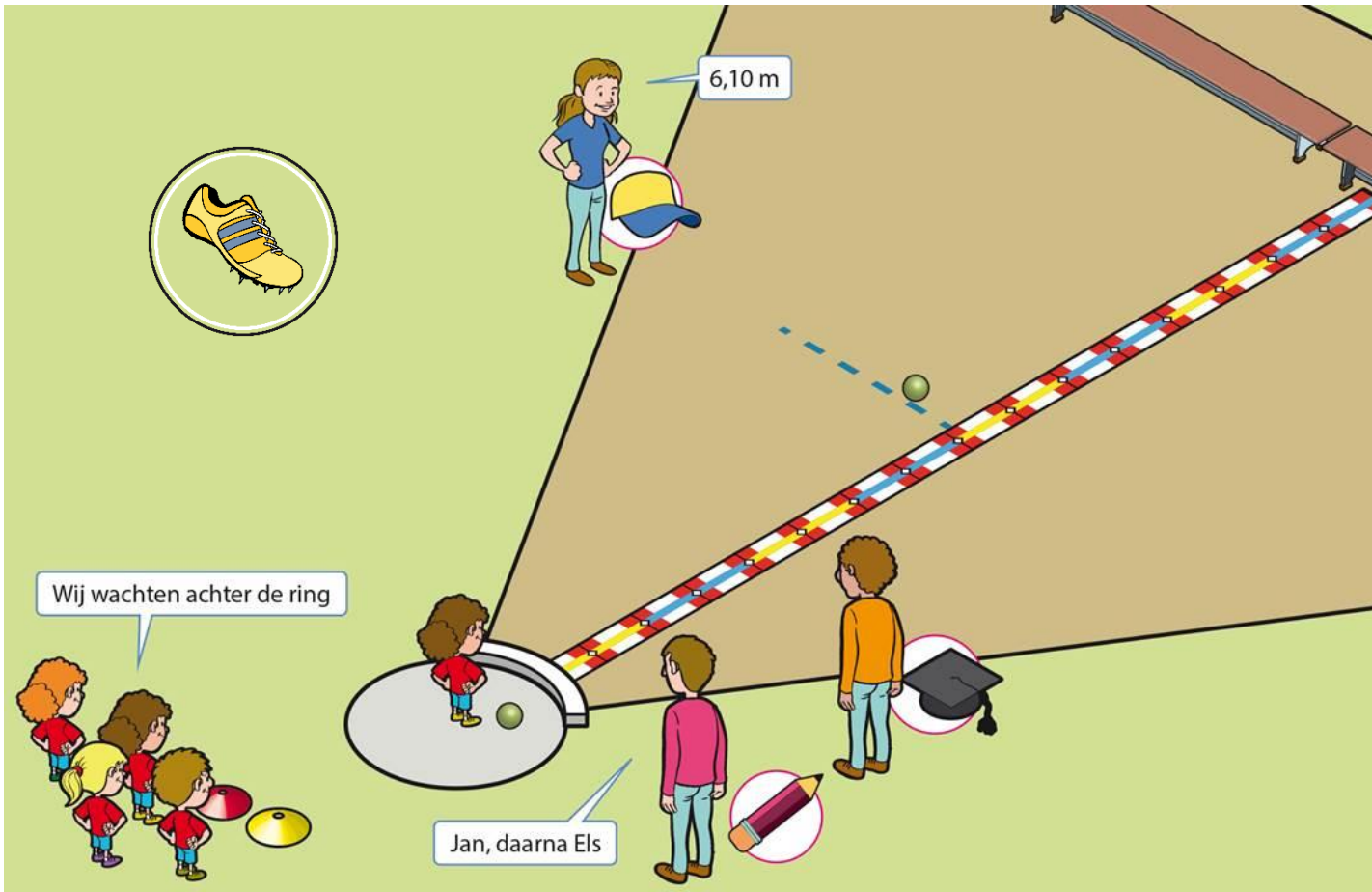
- 24 horden van ± 30 cm hoog
- 4 hoedjes: 1 blauwe, 1 groene, 1 gele en 1 rode
- 2 horde hoogtemeters (afhankelijk van type horde)
- 1 uitzetlint (geeft plaatsing horden aan)
- 1 startklapper
- ⇒ 4 stopwatches en 1 rode en 1 witte vlag
- ⇒ finishpalen

4a Stoten (kogel)

Lopen
Werpen
Springen

Bovenhands
Stoten
Slingeren

A-pupillen
B-pupillen
C-pupillen
Mini-pupillen



Taak atleet

Stoot de kogel zo ver mogelijk weg

- maak een rijtje achter het hoedje welke overeenkomt met de teamkleur
- klem de kogel tegen de hals
- stoot op commando van de teambegeleider
- een aanloopje mag vanuit de ring
- blijf bij het stoten van de kogel achter de balk (anders ongeldig)
- gestoten? sluit achteraan in de rij

Taak hoofdjurylid

- geef aan het begin van elke ronde instructie, zodat iedereen doet wat van hem of haar wordt verwacht
- houd toezicht op de veiligheid
- controleer of er juist wordt gemeten/genoteerd
- controleer of de teambegeleider de pupillen coacht op de juiste beginhouding (kogel klemmen in de hals)

Taak assistent jurylid

- ga op een veilige plaats naast de meetmat staan
- kijk waar de kogel de grond raakt
- bepaal de afstand, op 10 cm nauwkeurig en geef deze door aan de teambegeleider
- rol de kogel terug richting de teambegeleider of vraag een omstander dit te doen

Taak teambegeleider

- stel de pupillen op achter het hoedje (met teamkleur) of achter de kogelring
- controleer of de kogel tegen de hals is geklemd
- geef het commando "klaar?!... stoten"
- noteer de afstand (op 10 cm nauwkeurig) op het scoreformulier
- coördineer het halen wanneer de kogels op zijn



Materiaal (t.b.v. 2 situaties voor 2 teams)

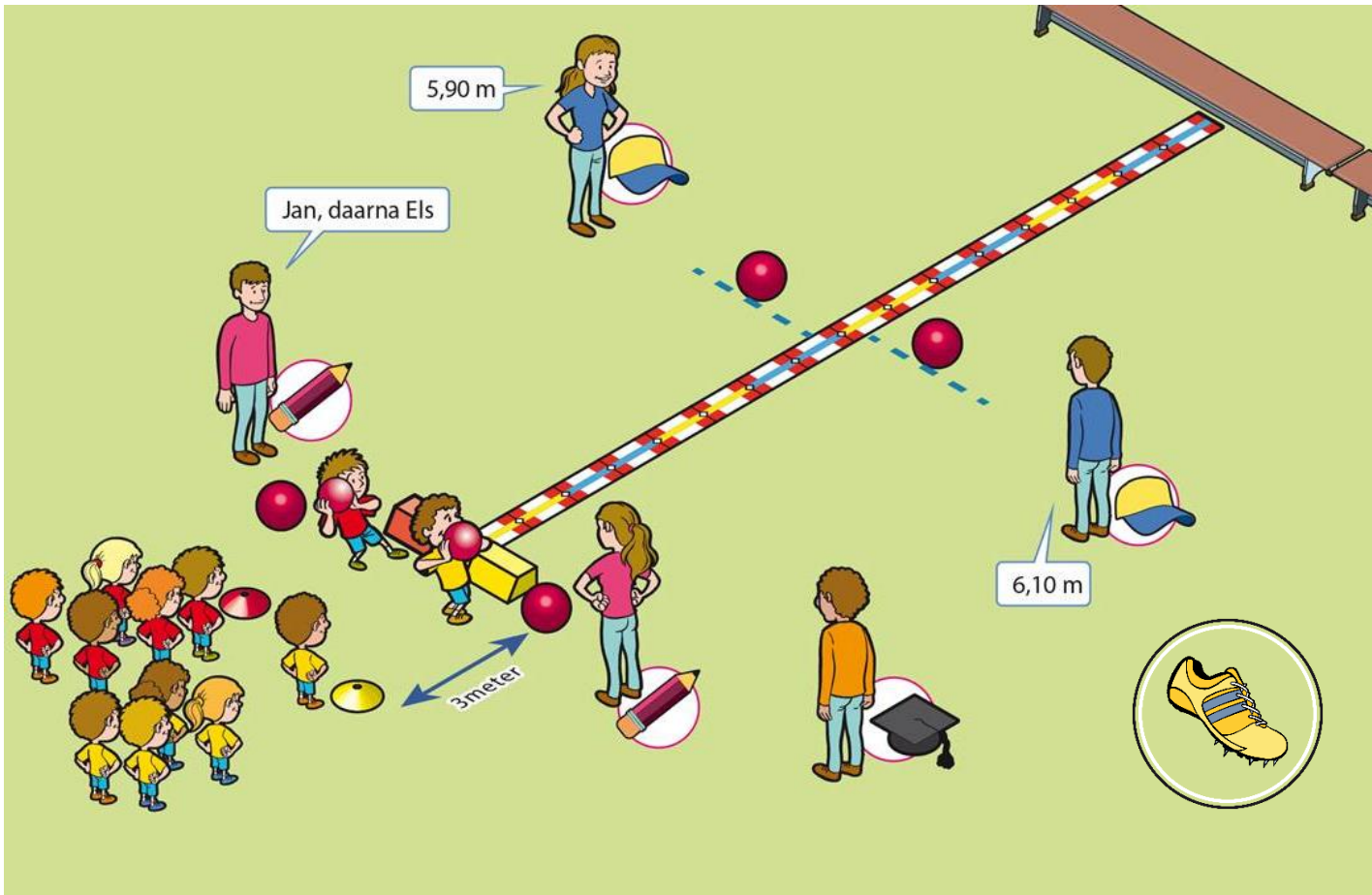
- 4 hoedjes (rood, geel, groen, blauw)
- 2 meetmatten (12 meter lengte)
- 24 stalen haringen
- 1 hamer (voor bevestiging meetmat)
- ⇒ 2 kogels (2 kg) (liefst indoorkogels)
- ⇒ liefst 2 banken zodat kogels niet door kunnen rollen

4b Stoten (medicienbal)

Lopen
Werpen
Springen

Bovenhands
Stoten
Slingeren

A-pupillen
B-pupillen
C-pupillen
Mini-pupillen



Taak atleet

Stoot de medicienbal zo ver mogelijk weg

- maak een rijtje achter het hoedje welke overeenkomt met de teamkleur
- stoot op commando van de teambegeleider
- stoot de bal vanuit stand (schrede of frontaal) weg en blijf hierbij achter het schuimblok (anders ongeldig)
- er zijn 2 beginhoudingen toegestaan (anders ongeldig):
 - medicienbal met 2 handen vast voor de borst (frontale stand)
 - medicienbal met 2 handen vast boven schouder bij de hals (zijwaartse stand)
- gestoten? sluit achteraan in de rij

Taak hoofdjurylid

**Let op: bij voldoende hoofdjuryleden worden de commando's (klaar?! Stoten) door het hoofdjurylid gegeven i.p.v. door 1 van de 2 teambegeleiders.*

- geef aan het begin van elke ronde instructie, zodat iedereen doet wat van hem of haar wordt verwacht
- houd toezicht op de veiligheid
- controleer of er juist wordt gemeten/genoteerd
- controleer of de teambegeleider de pupillen coacht op de juiste beginhouding

Taak assistent jurylid

- ga op een veilige plaats naast de meetmat staan
- kijk waar de bal de grond raakt
- bepaal de afstand, op 10 cm nauwkeurig en geef deze door aan de teambegeleider
- rol de bal terug richting de teambegeleider of vraag een omstander dit te doen

Taak teambegeleider

- stel de pupillen op achter het hoedje (met teamkleur)
- controleer of de beginhouding juist is
- geef het commando "klaar?!... stoten" en stem dit af met het andere team dat bij deze situatie aan het stoten is (tegelijk stoten)*
- noteer de afstand (op 10 cm nauwkeurig) op het scoreformulier



Materiaal (t.b.v. 2 situaties voor 4 teams)

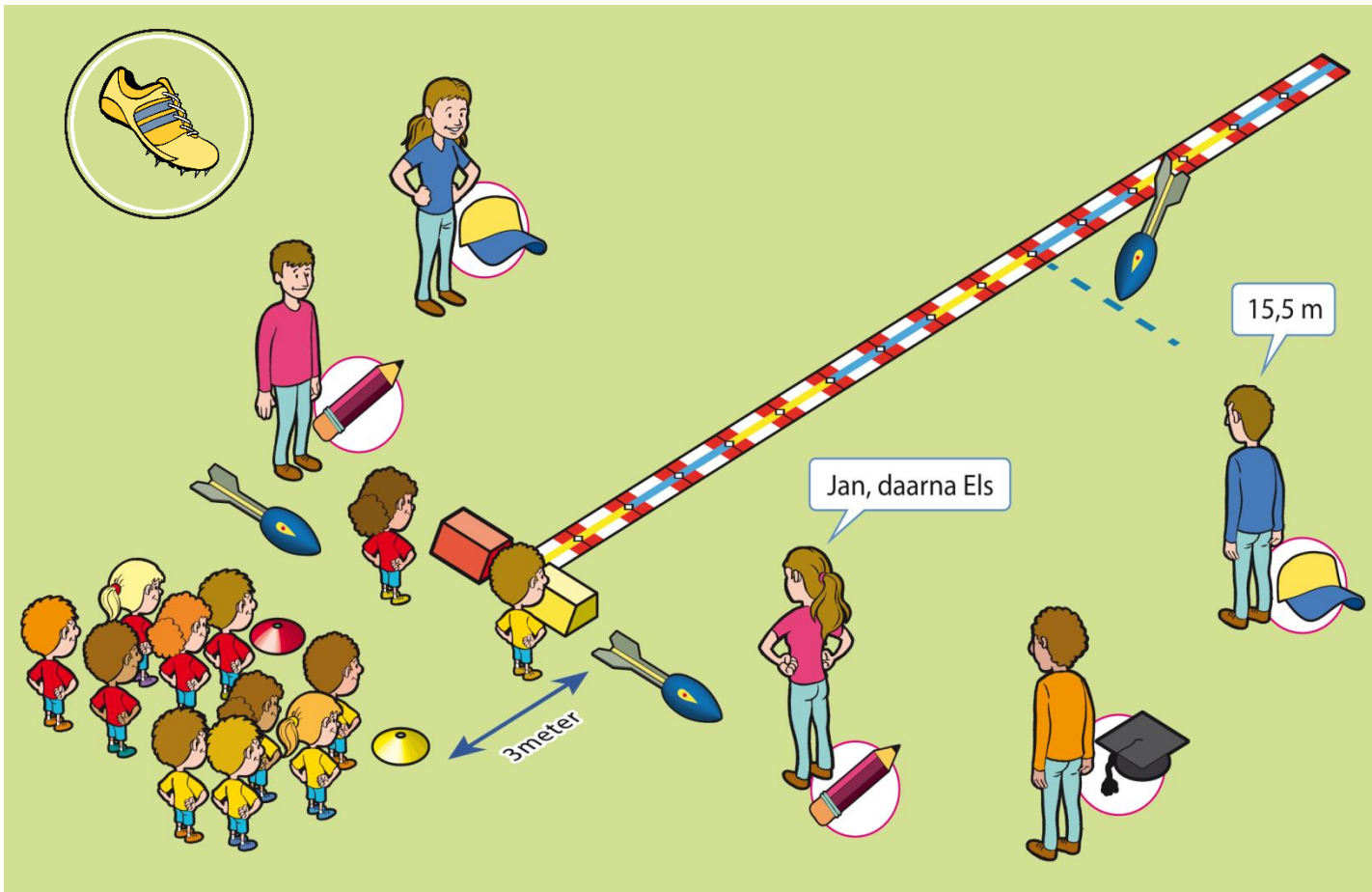
- 4 hoedjes (rood, geel, groen, blauw)
- 2 meetmatten (12 meter lengte)
- 24 stalen haringen
- 1 hamer (voor bevestiging meetmat)
- 4 medicienballen (1½ kg, Ø16 cm)
- 4 schuimblokken (1 rode, 1 blauwe, 1 gele, 1 groene)
- ⇒ liefst 2 banken zodat ballen niet door kunnen rollen

5 Vortexwerpen

Lopen
Werpen
Springen

Bovenhands
Stoten
Slingeren

A-pupillen
B-pupillen
C-pupillen
Mini-pupillen



Taak atleet

Werp de vortex zo ver mogelijk weg

- maak een rijtje achter het hoedje welke overeenkomt met de teamkleur
- werp op commando van de teambegeleider
- een aanloopje mag vanaf het hoedje
- voor het schuimblok en hier achter blijven (anders ongeldig)
- werp over het hoofd
- geworpen? sluit achteraan in de rij
- wanneer de vortexballen op zijn, halen de pupillen die als volgende aan de beurt zijn deze op en leggen deze in het krat

Taak hoofdjurylid

**Let op: bij voldoende hoofdjuryleden worden de commando's voor werpen en halen door het hoofdjurylid gegeven i.p.v. door 1 van de 2 teambegeleiders.*

- geef aan het begin van elke ronde instructie, zodat iedereen doet wat van hem of haar wordt verwacht
- houd toezicht op de veiligheid
- geef indien nodig aanvullende instructie zodat iedereen doet wat van hem wordt verwacht
- zie er op toe dat vortexen bij dikke deel worden vastgepakt (niet aan de staart)
- controleer of er juist wordt gemeten/genoteerd

Taak assistent jurylid

- ga op een veilige plaats naast de meetmat staan
- kijk waar de vortex de grond raakt
- bepaal de afstand, op 50 cm nauwkeurig en geef deze door aan de teambegeleider
- tip: vraag een omstander om te helpen bij het meten: de één staat dan bijvoorbeeld ter hoogte van 15 meter, de ander ter hoogte van 25 meter langs de meetmat

Taak teambegeleider

- stel de pupillen op achter het hoedje (met teamkleur)
- geef het commando "klaar?!... werpen" en stem dit af met het andere team dat bij deze situatie aan het werpen is (tegelijk werpen)*
- noteer de afstand (op 50 cm nauwkeurig) op het scoreformulier
- coördineer het gezamenlijk halen wanneer de vortexen op zijn*



Materiaal (t.b.v. 2 situaties voor 4 teams)

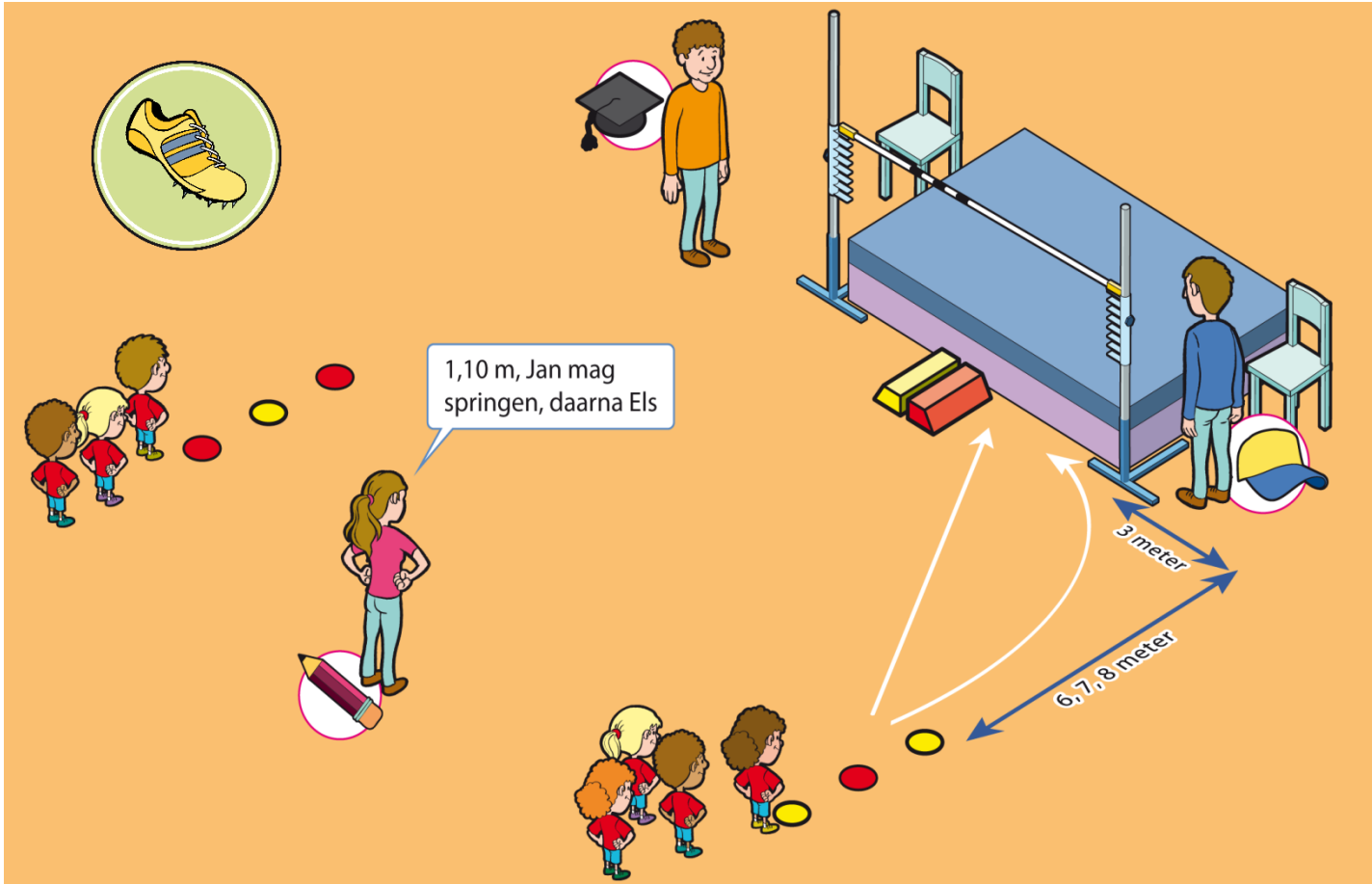
- 16 grote (32 cm) vortexballen (evt. 16 werpballen)
- 4 schuimblokken (1 rode, 1 blauwe, 1 gele, 1 groene)
- 2 meetmatten (40 meter lengte)
- 4 hoedjes (rood, geel, groen, blauw)
- 80 haringen
- 2 hamers (voor bevestiging meetmat)
- 4 kratjes t.b.v. vortexen

6a Hoogspringen

Lopen
Werpen
Springen

In de verte
In de hoogte
Met een stok
Meervoudig

A-pupillen
B-pupillen
C-pupillen
Mini-pupillen



Taak atleet

Spring vanuit een aanloop over de lat

- ga in het juiste rijtje achter het hoedje (links of rechts) staan
- de teambegeleider noemt naam en (individuele) hoogte waarop gesprongen gaat worden
- aanlopen vanaf een markeringsschijf naar keuze met schuinrechte of boogvorming curve op commando teambegeleider
- zet met één been voor het schuimblok af (anders ongeldig)
- koprol / salto niet toegestaan (anders ongeldig)
- loop buitenom terug en sluit achteraan in de rij

Let op:

- iedereen blijft springen ongeacht aantal foutsprongen

Taak hoofdjurylid

- geef aan het begin van elke ronde instructie, zodat iedereen doet wat van hem of haar wordt verwacht
- help met het verstellen van de lat (teambegeleider geeft hoogtes door)
- controleer of er juist wordt gemeten/genoteerd

Taak assistent jurylid

- help bij het verstellen van de lat: teambegeleider geeft de hoogte door

Taak teambegeleider

- stel de pupillen achter de juiste markeringsschijven op
- inventariseer het record (PR) van elke pupil en baseer hier de aanvangshoogte op (noteer deze), richtlijn: start 10 cm onder record, anders 80 cm
- geef aan het hoofdjurylid en het assistent jurylid door op welke hoogte de lat voor iedere pupil moet liggen
- noteer het resultaat van elke poging op het scoreformulier (x = niet gehaald, o = wel gehaald)



Materiaal (t.b.v. 2 situaties voor 2 teams)

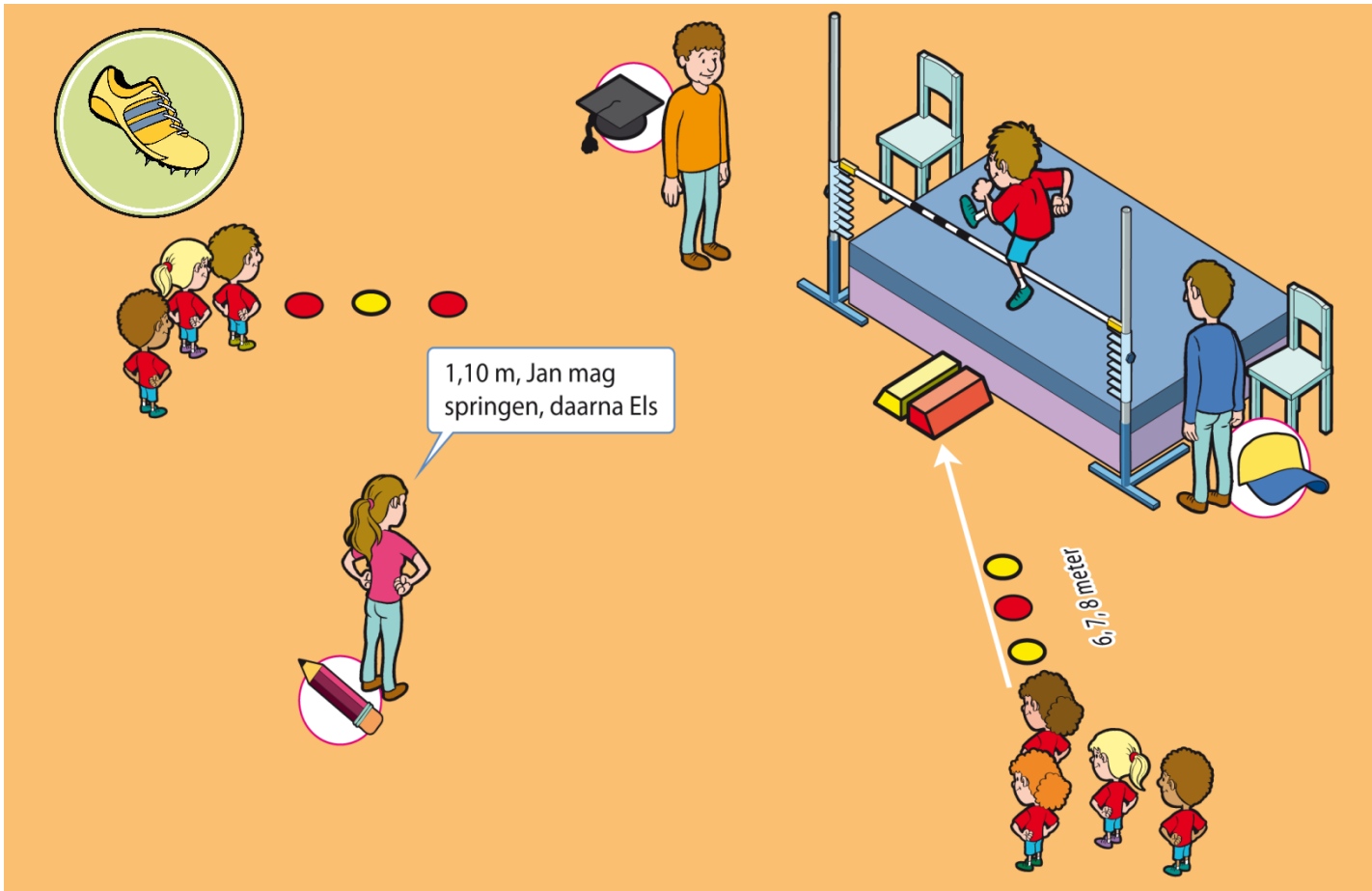
- 4 schuimblokken (1 rode, 1 blauwe, 1 gele, 1 groene)
 - 2 paar latverstellers op 4 vierkante palen (40x40 mm)
 - 12 rubberen markeringsschijven (3 rode, 3 groene, 3 blauwe, 3 rode)
- ⇒ 2 hoogspringmatten, 4 staanders en 2 latten
⇒ evt. 4 stoelen

6b Hoogspringen (schotse sprong)

Lopen
Werpen
Springen

In de verte
In de hoogte
Met een stek
Meerveuldig

A-pupillen
B-pupillen
C-pupillen
Mini-pupillen



Taak atleet

Spring vanuit een aanloop over de lat met een schotse sprong

- ga in het juiste rijtje achter het hoedje (links of rechts) staan
- de teambegeleider noemt naam en (individuele) hoogte waarop gesprongen gaat worden
- loop met een schuinrechte aanloop aan
- zet met één been voor het schuimblok af (anders ongeldig)
- koprol / salto niet toegestaan (anders ongeldig)
- spring met schotse sprong: voet moet bij landing als eerst de mat raken (anders ongeldig), **tenzij de mat hoger is dan 50 cm (dan wordt de Flop gedoogd)**
- loop buitenom terug en sluit achteraan in de rij

Let op:

- iedereen blijft springen ongeacht aantal foutsprongen

Taak hoofdjurylid

- geef aan het begin van elke ronde instructie, zodat iedereen doet wat van hem of haar wordt verwacht
- help met het verstellen van de lat (teambegeleider geeft hoogtes door)
- controleer of er juist wordt gemeten/genoteerd
- bepaal of de sprong geldig is: de voet van de pupil moet als eerst de mat raken (enkel bij lage matten)

Taak assistent jurylid

- help bij het verstellen van de lat: teambegeleider geeft de hoogte door

Taak teambegeleider

- stel de pupillen achter de juiste markeringsschijven op
- inventariseer het record (PR) van elke pupil en baseer hier de aanvangshoogte op (noteer deze), richtlijn: start 10 cm onder record, anders 70 (B) of 60 cm (C/mini)
- geef aan het hoofdjurylid en het assistent jurylid door op welke hoogte de lat voor iedere pupil moet liggen
- noteer het resultaat van elke poging op het scoreformulier ⇒ (x = niet gehaald, o = wel gehaald)



Materiaal (t.b.v. 2 situaties voor 2 teams)

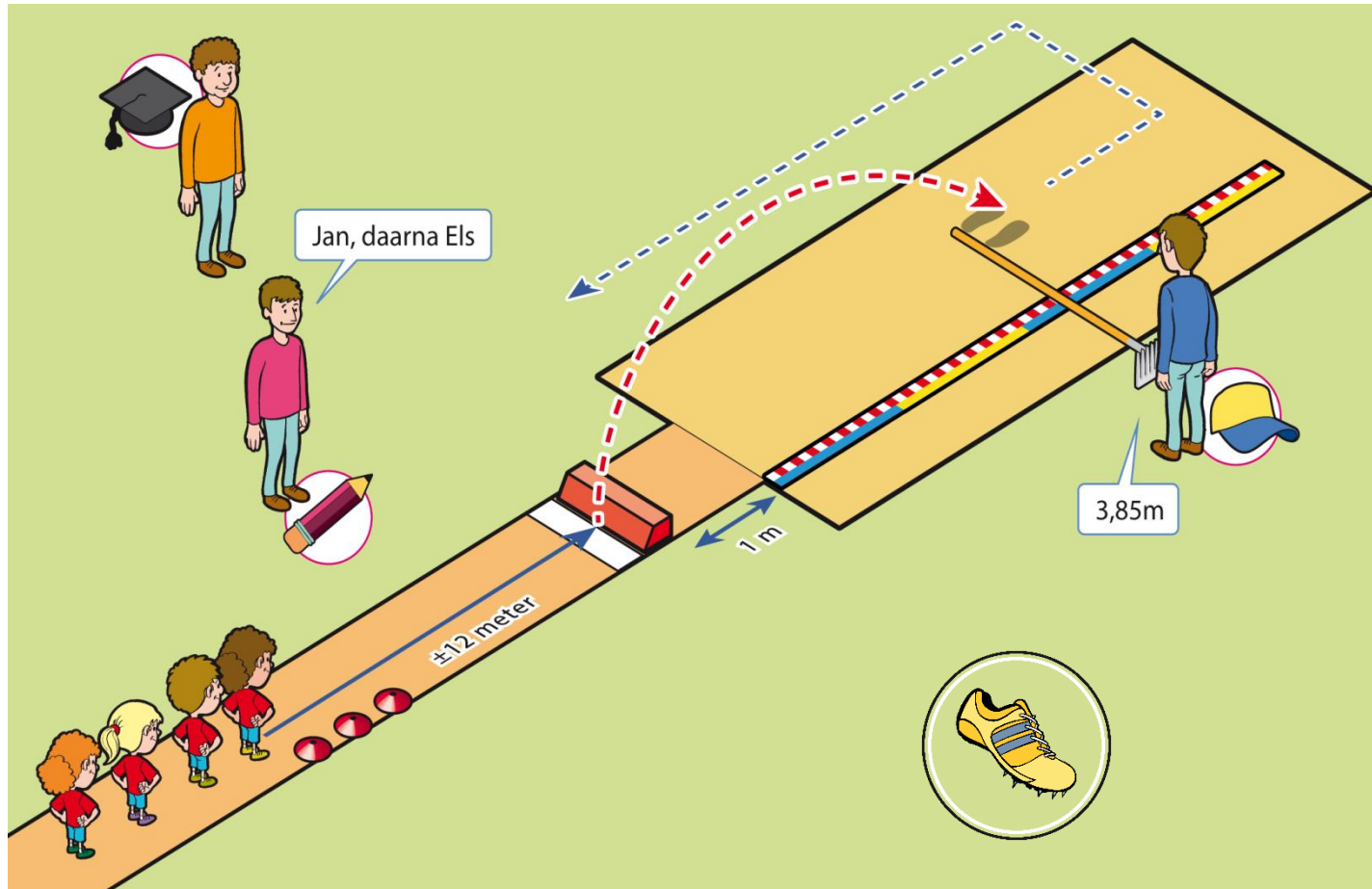
- 4 schuimblokken (1 rode, 1 blauwe, 1 gele, 1 groene)
- 2 paar latverstellers
- 12 rubberen markeringsschijven (3 gele, 3 groene, 3 blauwe, 3 rode)
- ⇒ 2 (liefst) verlaagde hoogspringbedden (van de vlonder) of evt. turnmatten (richtlijn: 50 cm hoog)
- ⇒ 2 latten, 4 staanders en evt. 4 stoelen

7a Verspringen

Lopen
Werpen
Springen

In de verte
In de hoogte
Met een stok
Meervoudig

A-pupillen
B-pupillen
C-pupillen
Mini-pupillen



Taak atleet

Spring zo ver mogelijk in de zandbak

- maak een rijtje achter het achterste hoedje
- loop aan op het commando van de begeleider
- zet af vóór het schuimblok (anders ongeldig)
- loop na de landing terug en sluit achter aan in de rij

Taak hoofdjurylid

- geef aan het begin van elke ronde instructie, zodat iedereen doet wat van hem of haar wordt verwacht
- zie er op toe dat de meetlat op de juiste afstand tot het schuimblok ligt (zie begin meetlat) en dat de lat in het verlengde van de zijkant van de aanloop ligt (zie tekening)
- zie er op toe dat er voldoende wordt geharkt
- controleer of er juist wordt gemeten/genoteerd
- controleer of de sprongen geldig zijn
- controleer of het schuimblok op de juiste plaats ligt en blijft liggen

Taak assistent jurylid

- bepaal de meest dichtbij het schuimblok gelegen afdruk in het zand
- leg op deze hoogte de hark haaks op de meetlat
- bepaal de afstand, op 5 cm nauwkeurig en geef deze door aan de teambegeleider
- hark de bak egaal

Taak teambegeleider

- stel de pupillen op achter het hoedje (met teamkleur)
- geef aan wanneer de volgende pupil aan de beurt is
- controleer of de sprong geldig is
- noteer de afstand (op 5 cm nauwkeurig) op het scoreformulier

Materiaal (t.b.v. 4 situaties voor 4 teams)

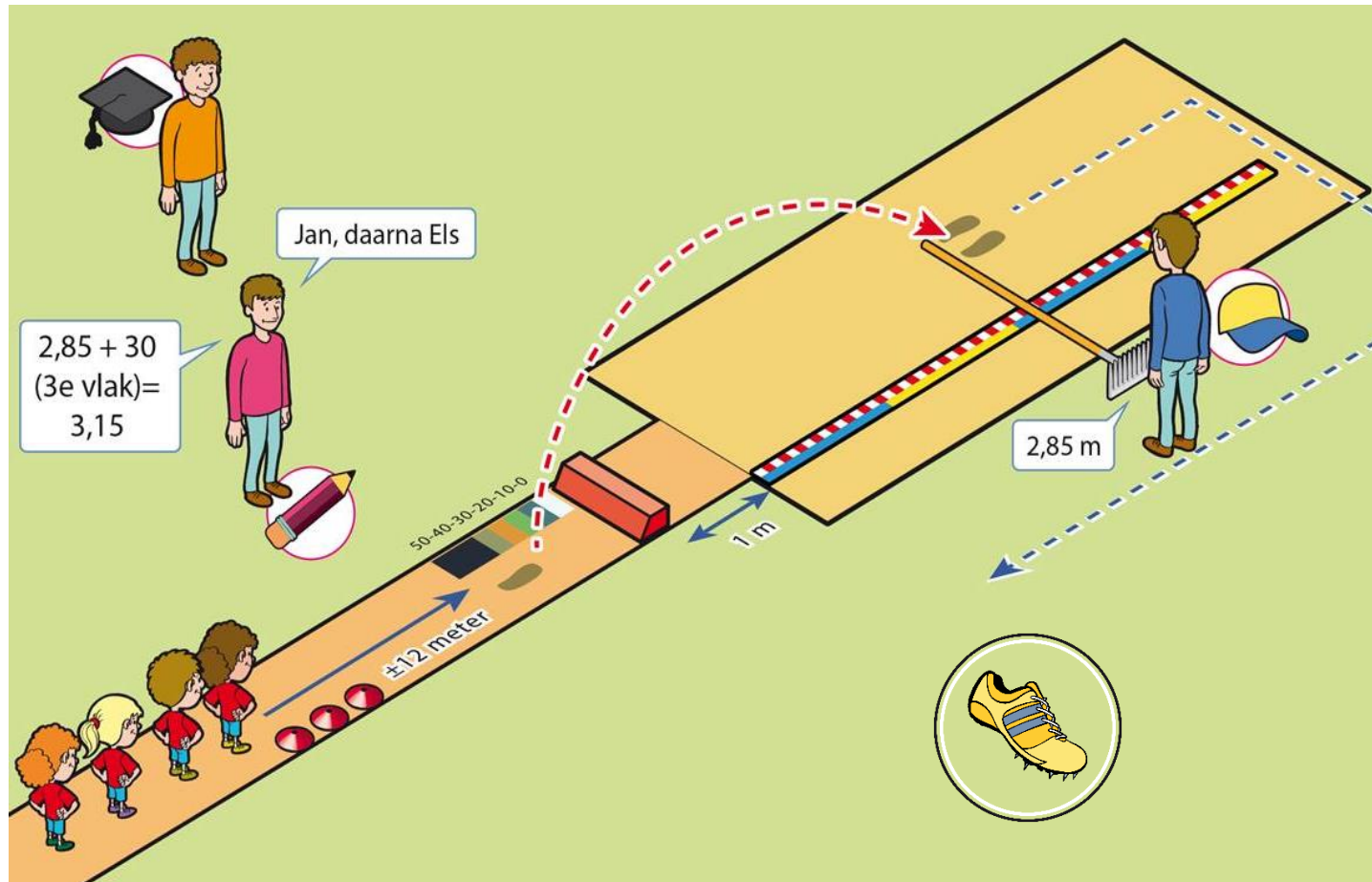
- 4 meetlatten
- 4 schuimblokken (1 rode, 1 blauwe, 1 gele, 1 groene)
- 12 hoedjes (3 gele, 3 groene, 3 blauwe, 3 rode)
- ↳ 4 harken
- ↳ 2 schoppen
- ↳ 2 bezems

7b Verspringen

Lopen
Werpen
Springen

In de verte
~~In de hoogte~~
~~Met een stok~~
Meervoudig

A-pupillen
B-pupillen
C-pupillen
Mini-pupillen



Taak atleet

Spring zo ver mogelijk in de zandbak

- maak een rijtje achter het achterste hoedje
- loop aan op het commando van de begeleider
- zet af vóór het schuimblok (anders ongeldig)
- loop na de landing terug en sluit achter aan in de rij

Taak hoofdjurylid

- geef aan het begin van elke ronde instructie, zodat iedereen doet wat van hem of haar wordt verwacht
- zie er op toe dat de meetlat op de juiste afstand tot het schuimblok ligt (zie begin meetlat) en dat de lat in het verlengde van de zijkant van de aanloop ligt (zie tekening)
- zie er op toe dat er voldoende wordt geharkt
- controleer of er juist wordt gemeten/genoteerd
- controleer of de sprongen geldig zijn
- controleer of het schuimblok op de juiste plaats ligt en blijft liggen

Taak assistent jurylid

- bepaal de meest dichtbij het schuimblok gelegen afdruk in het zand
- leg op deze hoogte de hark haaks op de meetlat
- bepaal de afstand, op 5 cm nauwkeurig en geef deze door aan de teambegeleider
- hark de bak egaal

Taak teambegeleider

- stel de pupillen op achter het hoedje (met teamkleur)
- geef aan wanneer de volgende pupil aan de beurt is
- controleer of de sprong geldig is
- kijk ter hoogte van welke strook wordt afgezet (teenafdruk) en tel deze cm's op bij de afstand die het assistent jurylid noemt
- noteer de afstand (op 5 cm nauwkeurig) op het formulier

Materiaal (t.b.v. 4 situaties voor 4 teams)

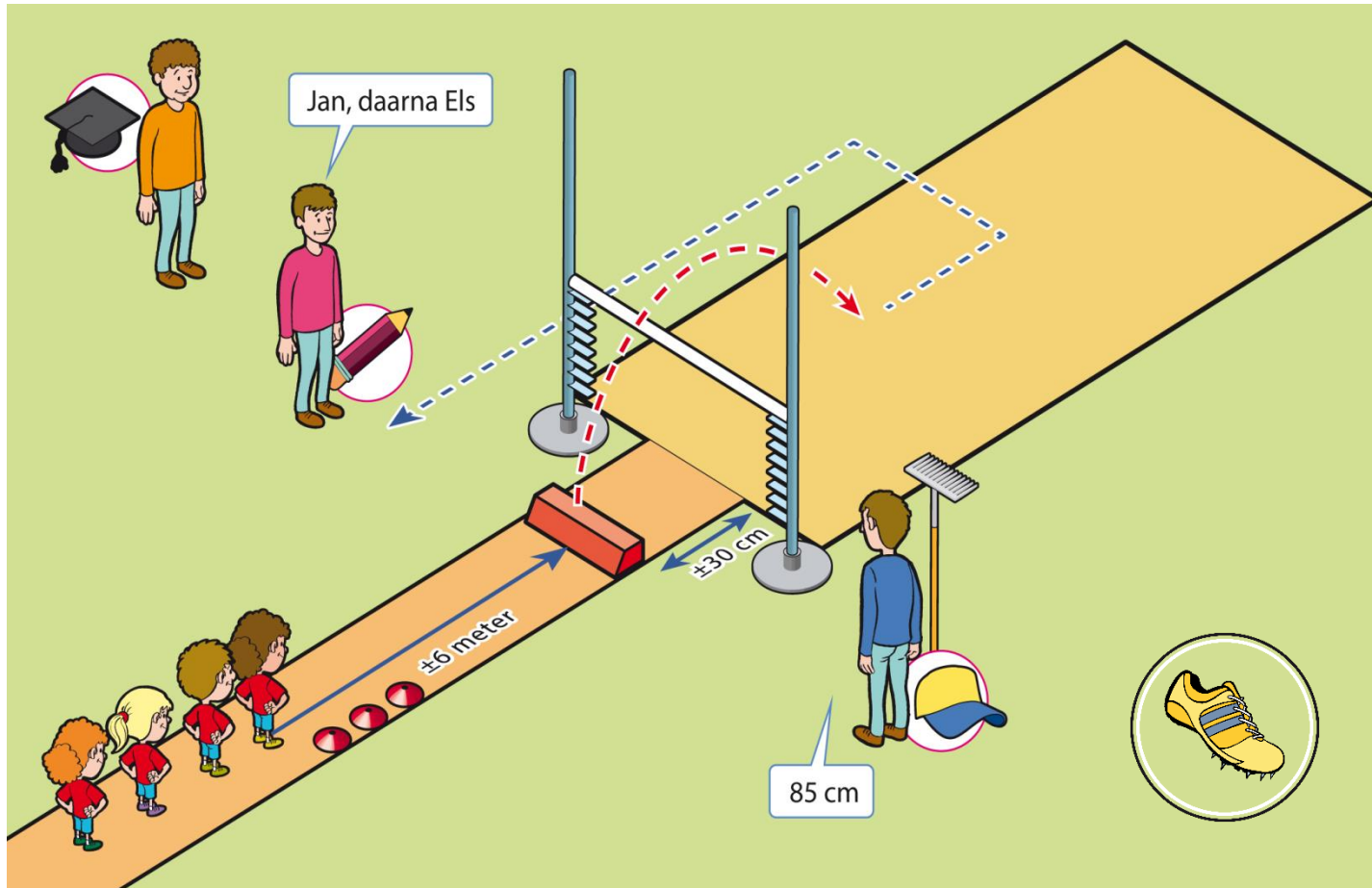
- 4 meetlatten (beginnen op 1 meter)
- 4 schuimblokken (1 rode, 1 blauwe, 1 gele, 1 groene)
- 12 hoedjes (3 gele, 3 groene, 3 blauwe, 3 rode)
- 4 gekleurde afstandmatten
- ⇒ 4 harken
- ⇒ 2 schoppen
- ⇒ 2 bezems

8 Hurkhoog (zandbak)

Lopen
Werpen
Springen

In de verte
In de hoogte
Met een stek
Meervoudig

A-Pupillen
B-Pupillen
C-Pupillen
Mini-pupillen



Taak atleet

Spring vanuit een aanloop over de lat in de zandbak

- maak een rijtje achter het achterste hoedje
- de teambegeleider noemt naam en (individuele) hoogte waarop gesprongen gaat worden
- loop aan op het op commando van de teambegeleider
- zet met één voet af voor het schuimblok
- land op de voet(en) (anders ongeldig)
- loop buitenom terug en sluit achteraan

Let op:

- iedereen blijft springen ongeacht aantal foutsprongen
- de ± 30 cm afstand tussen de lat en het schuimblok is een richtlijn, de teambegeleider mag de afstand aanpassen

Taak hoofdjurylid

- geef aan het begin van elke ronde instructie, zodat iedereen doet wat van hem of haar wordt verwacht
- zie er op toe dat er voldoende wordt geharkt
- controleer of er juist wordt gemeten/genoteerd

Taak assistent jurylid

- help bij het verstellen van de lat: teambegeleider geeft de hoogte door
- hark bij het ontstaan van kuilen de bak egaal

Taak teambegeleider

- stel de pupillen op achter het hoedje (met teamkleur)
- laat pupillen 2 ronden achter elkaar doorspringen over lage hoogte (± 40 cm) om hun aanvangshoogtes te bepalen of start ± 10 cm onder hun record (PR)
- geef aan het assistent jurylid door op welke hoogte de lat voor iedere pupil moet liggen
- noteer het resultaat van elke gehaalde poging op het scoreformulier (x = niet gehaald, o = wel gehaald)

Materiaal (t.b.v. 4 situaties voor 4 teams)

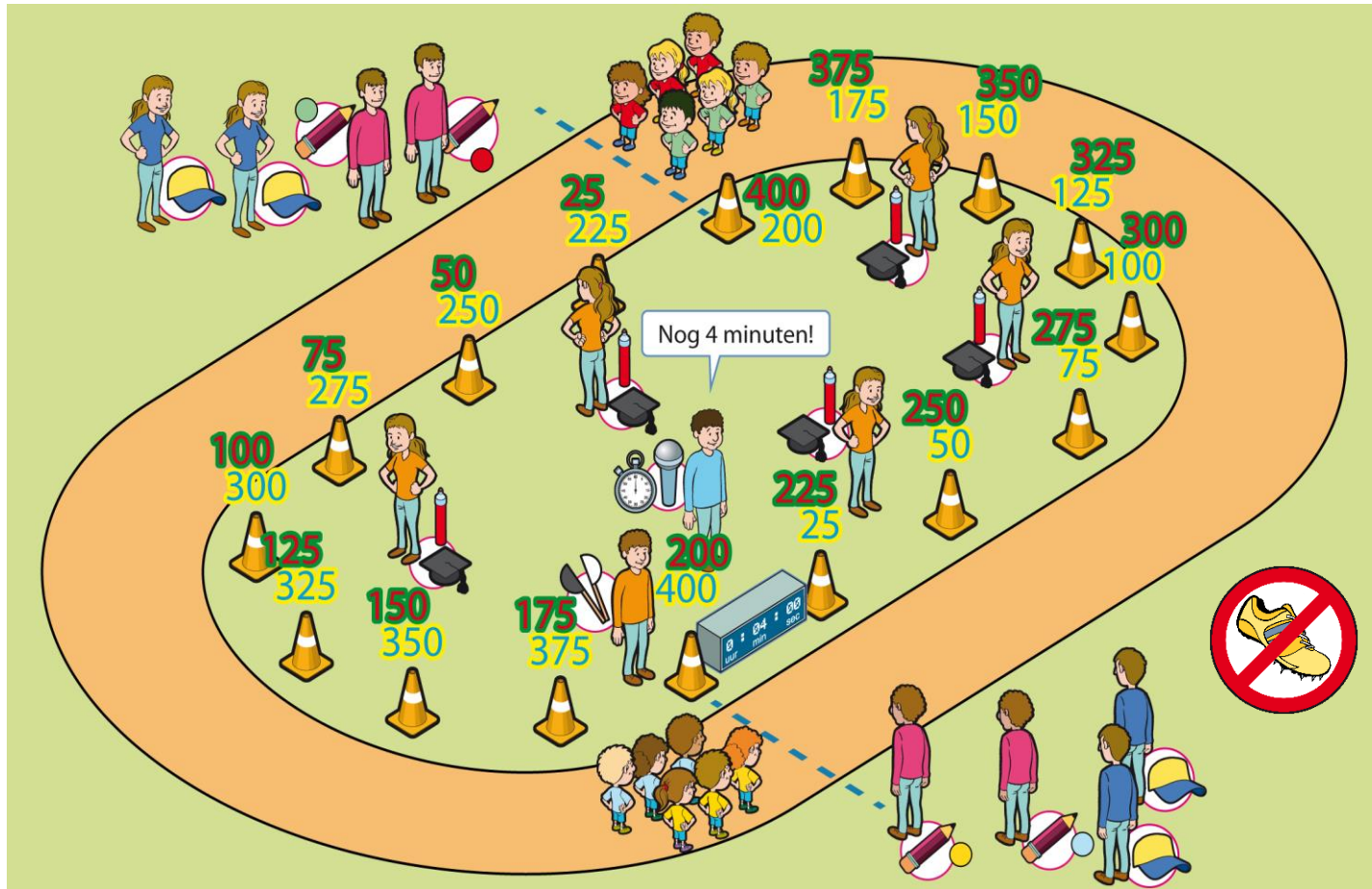
- 4 hurkhoogstellages (8 palen met opleggers en 4 latten)
- 4 schuimblokken (1 rode, 1 blauwe, 1 gele, 1 groene)
- 12 hoedjes (3 gele, 3 groene, 3 blauwe, 3 rode)
- 4 harken
- 2 schoppen
- 2 bezems

9 Meters maken

Lopen
Werpen
Springen

Hindernis
Estafette
Sprint
Duurloop

A-pupillen
B-pupillen
C-pupillen
Mini-pupillen



Taak atleet

Loop zo ver mogelijk in 4 of 6 minuten

- sportschoenen aan, spikes niet toegestaan
- start op het startsignaal, achter de lijn op de baan
- team groen/rood aan ene, blauw/geel aan andere zijde
- A-pupillen lopen 6, B/C/mini-pupillen lopen 4 minuten
- als de tijd om is, volgt een toetersignaal: wandel door naar de eerstvolgende pylon en wacht daar
- een jurylid schrijft de afstand op jouw startnummer, hierna loop je naar jouw teambegeleider

Taak hoofdjurylid start en microfonist

- "klaar?!" geef het startsignaal met een toeter (countdown gaat lopen)
- zorg ervoor dat elke minuut wordt omgeroepen hoe lang de pupillen nog hebben om meters te maken
- tel de laatste 10 sec. hardop af
- geef een luid toetersignaal als de tijd is verstreken

Taak hoofdjuryleden

- controleer of de pupillen na het toetersignaal doorwandelen tot de eerstvolgende pylon en noteer de afstand op het startnummer van de pupil
- als een pupil een groene sticker op het startnummer heeft, lees dan de groene waarde van de pylon af en noteer deze op het startnummer van de pupil
- verwijst de pupil door naar zijn teambegeleider

Taak assistent jurylid

- assisteer de teambegeleider bij het tellen van de ronden
- controleer of de pupillen na het toetersignaal doorwandelen tot de eerstvolgende pylon en daar wachten totdat er een afstand op hun startnummer is genoteerd

Taak teambegeleider

- stel de pupillen achter startlijn op
- turf het aantal gelopen ronden per pupil tot het eindsignaal klinkt en zie er op toe dat de pupillen na het toetersignaal wachten bij eerstvolgende pylon
- tel de afstand, die op het startnummer is geschreven, op bij het aantal gelopen ronden en noteer de gelopen afstand op het scoreformulier

Materiaal

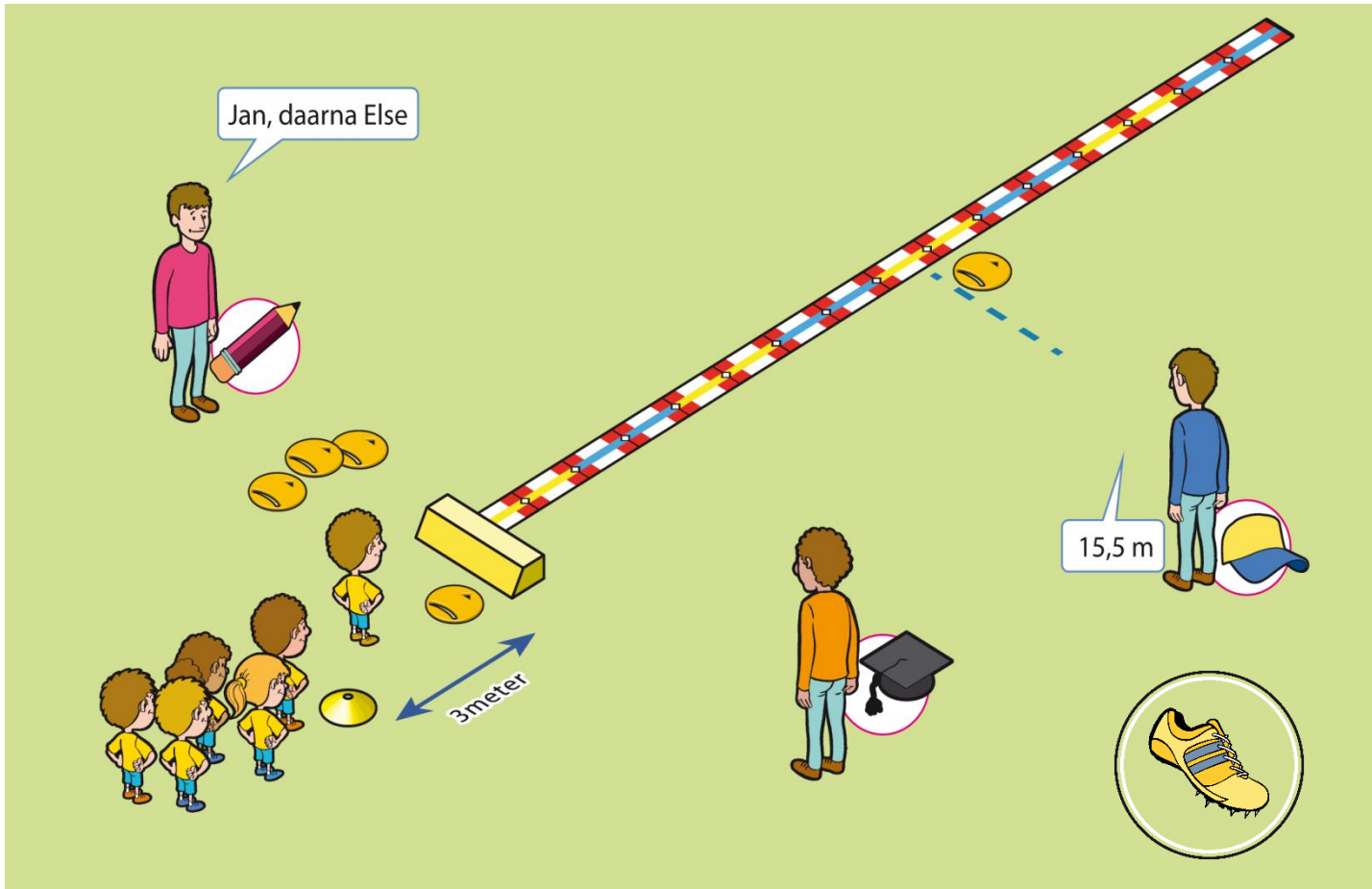
- 16 pylonen (om de 25 meter) met waarden en 2 kleuren (25,50,75,100,125,150,175,200,225,250,275,300,325,350,375,400)
- 1 meetwiel, 10 stiften
- 1 startklapper
- 1 toeter
- ⇒ 1 stopwatch (liefst grote countdown klok bij de finish)

10a Slingeren (oefendiscus)

Lopen
Werpen
Springen

Bovenhands
Stoten
Slingeren

A-pupillen
B-pupillen
C-pupillen
Mini-pupillen



Taak atleet

Slinger de oefendiscus zo ver mogelijk weg

- maak een rijtje achter het hoedje
- slingeren op commando teambegeleider
- slingert uit stand: sta tussen het hoedje en het schuimblok
- probeer rechtdoor te slingeren
- geslingerd? sluit achteraan in de rij
- *wanneer de oefendiscus op zijn, halen de pupillen, die als eerste weer aan de beurt zijn, deze op en leggen deze naast het schuimblok*

Taak hoofdjurylid

- geef aan het begin van elke ronde instructie, zodat iedereen doet wat van hem of haar wordt verwacht
- *houd toezicht op de veiligheid*
- geef indien nodig aanvullende instructie zodat iedereen doet wat van hem wordt verwacht
- controleer of er juist wordt gemeten/genoteerd

Taak assistent jurylid

- ga op een veilige plaats naast de meetmat staan
- kijk waar de oefendiscus de grond raakt: bepaal de afstand op 50 cm nauwkeurig en geef deze door aan de teambegeleider
- tip: vraag een omstander om te helpen bij het meten: de één staat dan bijvoorbeeld ter hoogte van 15 meter, de ander ter hoogte van 25 meter langs de meetmat

Taak teambegeleider

- stel de pupillen op achter het hoedje (met teamkleur)
- geef het commando "klaar?!... slingeren"
- noteer de afstand op 50 cm nauwkeurig op het scoreformulier
- coördineer het gezamenlijk halen wanneer de oefendiscus op zijn

Materiaal (t.b.v. 4 situaties voor 4 teams)

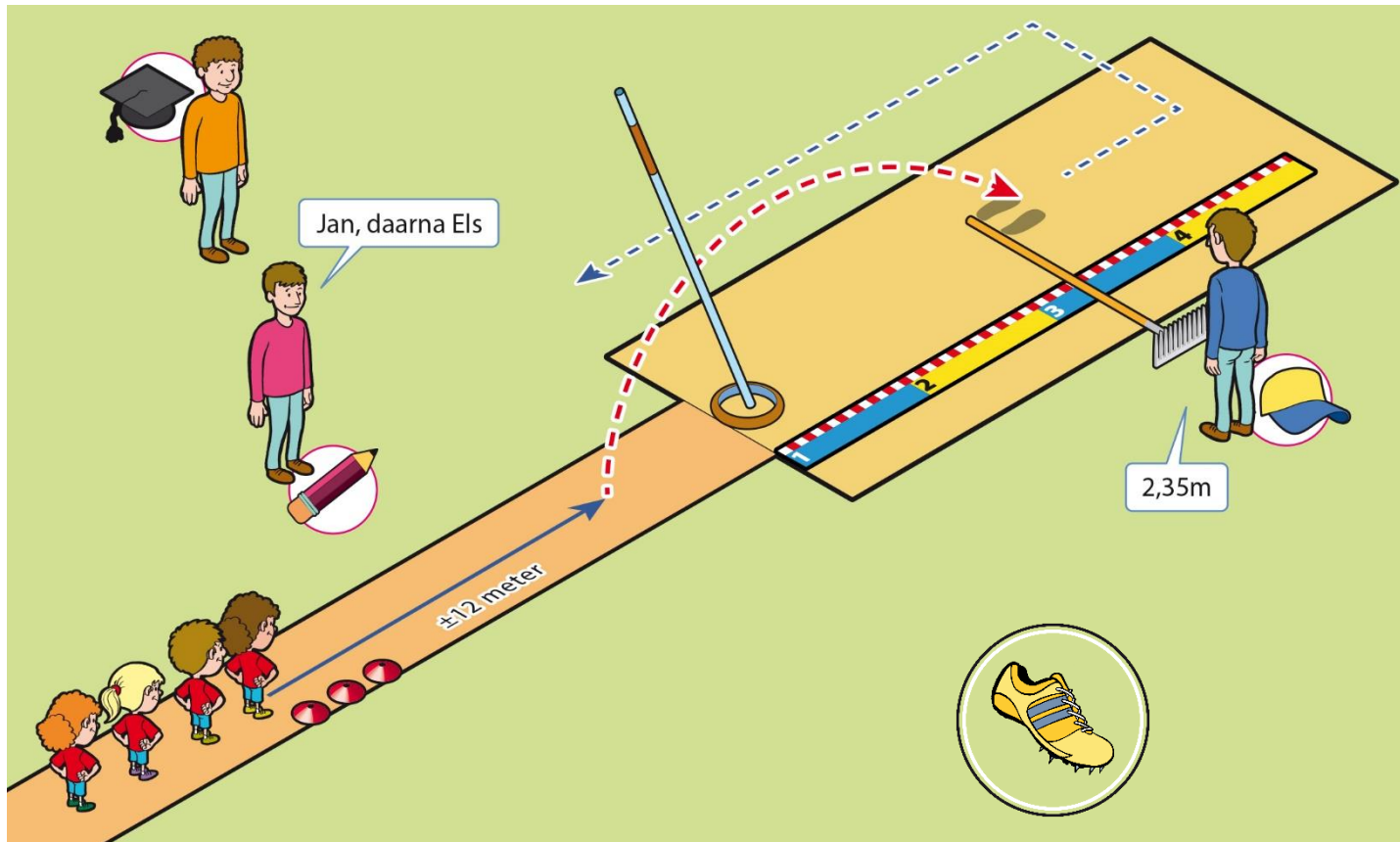
- 16 oefendiscus (600 gram)
- 4 meetmatten van 40 meter (minimaal 20 m uit elkaar)
- 4 schuimblokken (1 rode, 1 blauwe, 1 gele, 1 groene)
- 4 hoedjes (geel, groen, rood en blauw)
- 80 haringen
- 2 hamers (voor bevestiging meetmat)

11 Polsstokverspringen

Lopen
Werpen
Springen

In-de-verte
In-de-hoogte
Met een stok
Meervoudig

A-pupillen
B-pupillen
C-pupillen
Mini-pupillen



Taak atleet

Spring zo ver mogelijk in de zandbak met behulp van de stok

- maak een rijtje achter het achterste hoedje
- pak de stok op de juiste hoogte vast (richtlijn: iets boven rijkhoogte)
- loop aan op commando teambegeleider
- plaats de stok in de band (anders ongeldig) en spring de zandbak in
- tip: ga langs de stok aan de kant van je bovenste hand
- blijf de stok met twee handen vasthouden (vanwege veiligheid)
- loop na landing buitenom terug

Taak hoofdjurylid

- geef aan het begin van elke ronde instructie, zodat iedereen doet wat van hem of haar wordt verwacht
- zie er op toe dat er voldoende wordt geharkt
- controleer of er juist wordt gemeten/genoteerd

Taak assistent jurylid

- bepaal afdruk in het zand het meest dichtbij de band
- leg op deze hoogte de hark haaks op de meetlat
- geef de afstand door aan de teambegeleider op 5 cm nauwkeurig
- hark de bak egaal

Taak teambegeleider

- stel de pupillen op achter het hoedje (met teamkleur)
- geef aan wanneer de volgende pupil aan de beurt is
- controleer of sprong geldig is
- noteer de afstand (op 5 cm nauwkeurig) op het scoreformulier

Materiaal (t.b.v. 4 situaties voor 4 teams)

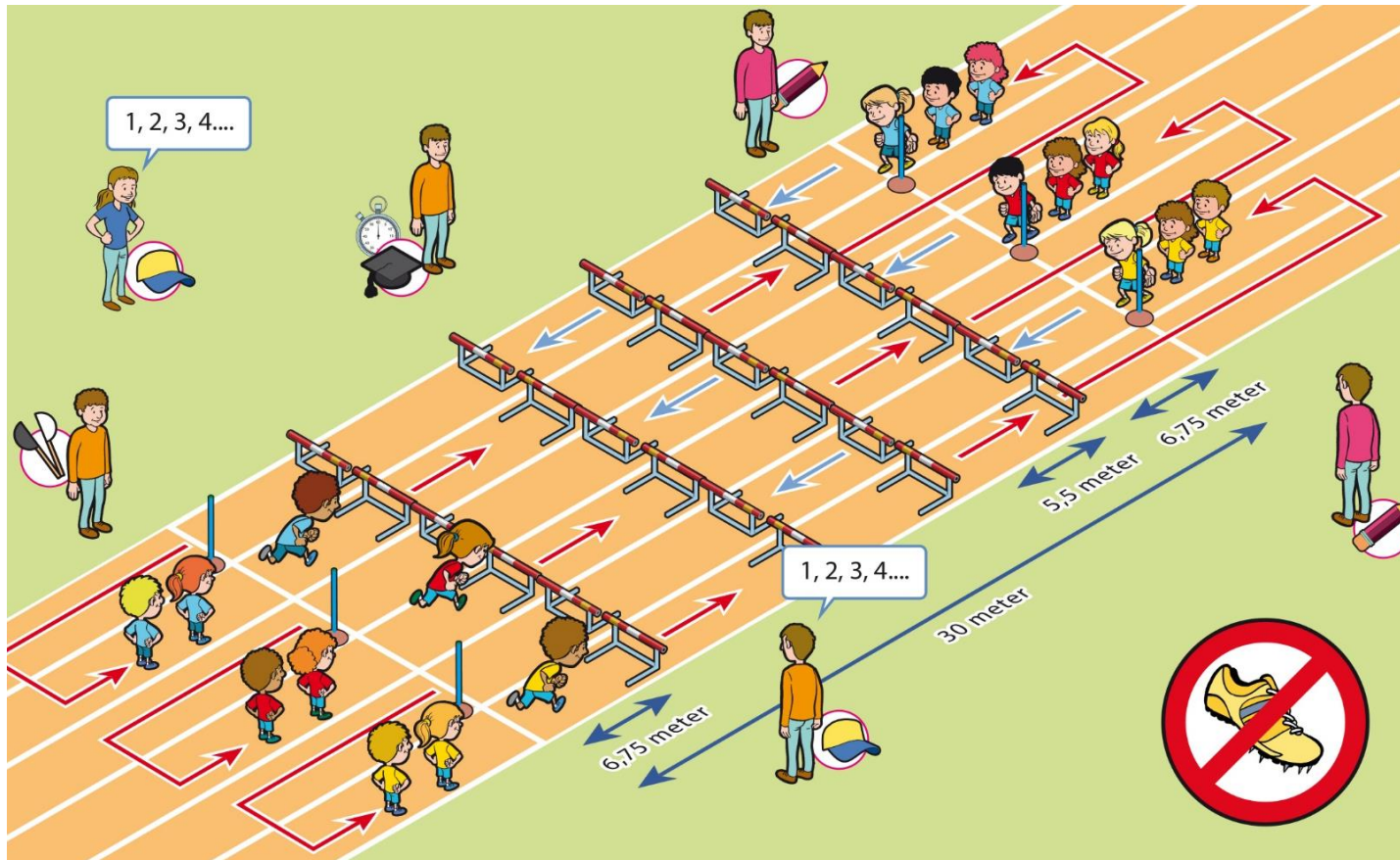
- 4 - liefst 8 - polsstokken (lengte 250 cm, met tape t.b.v. grip)
- 4 fietsbanden (28")
- 12 hoedjes
- 4 meetlatten (beginnen om 1 meter)
- 12 hoedjes (t.b.v. aanloop)
- ⇒ 4 harken
- ⇒ 1 schop en 1 bezem

12 Hindernis pendelestafette

Lopen
Werpen
Springen

Hindernis
Estafette
Sprint
Duurloop

A-pupillen
B-pupillen
C-pupillen
Mini-pupillen



Taak atleet

Loop in estafettevorm zo snel mogelijk 12 keer (6x heen en weer) over de hindernissen

- verdeel je met je team evenredig achter de twee paaltjes
- na startsignaal vertrekt 1ste loper vanachter de startlijn (=finishlijn)
- loop over de hindernissen naar de overkant en tik de voorste van het rijtje met de hand aan, deze loper staat klaar met zijn hand achter het paaltje
- na het aantikken achter aansluiten
- In overleg met hoofdjury kan er een 2^e keer worden gelopen (beste tijd telt)

Taak hoofdjurylid start

- er lopen maximaal 3 teams tegelijk tegen elkaar, indien 4 teams in een poule: 2 teams per keer
- "klaar?!" geef startsignaal m.b.v. de startklapper
- zet evt. omgevallen hindernissen recht op

Taak hoofdjurylid

- leg het onderdeel uit door (kinderen) een voorbeeld te (laten) geven en begeleiders te instrueren
- controleer of alle ass. juryleden een stopwatch hebben
- controleer of er hardop wordt meegeteld, er juist wordt gewisseld. juist wordt geklokt en de tijd op het scoreformulier wordt genoteerd

Taak assistent jurylid

- ga aan de zijkant ter hoogte van de start/finishlijn staan
- klok de teamtijd de stopwatch:
 - druk op START bij dichtklappen van startklapper
 - tel hardop de gelopen baantjes mee (1 t/m 12)
 - druk op START/STOP, wanneer de de laatste loper met de romp over de finishlijn komt
- geef de tijd door aan teambegeleider en druk op RESET

Taak teambegeleider

- verdeel de pupillen evenredig achter de twee paaltjes, bij oneven aantal meer pupillen aan kant zetten van waar gestart wordt
- zorg ervoor dat de voorste pupil klaarstaat met zijn hand achter het paaltje en zie er op toe dat wanneer een pupil gelopen heeft hij achteraan in de rij aansluit
- noteer de geklokte tijden op het scoreformulier

Materiaal (t.b.v. 3 teams gelijktijdig)

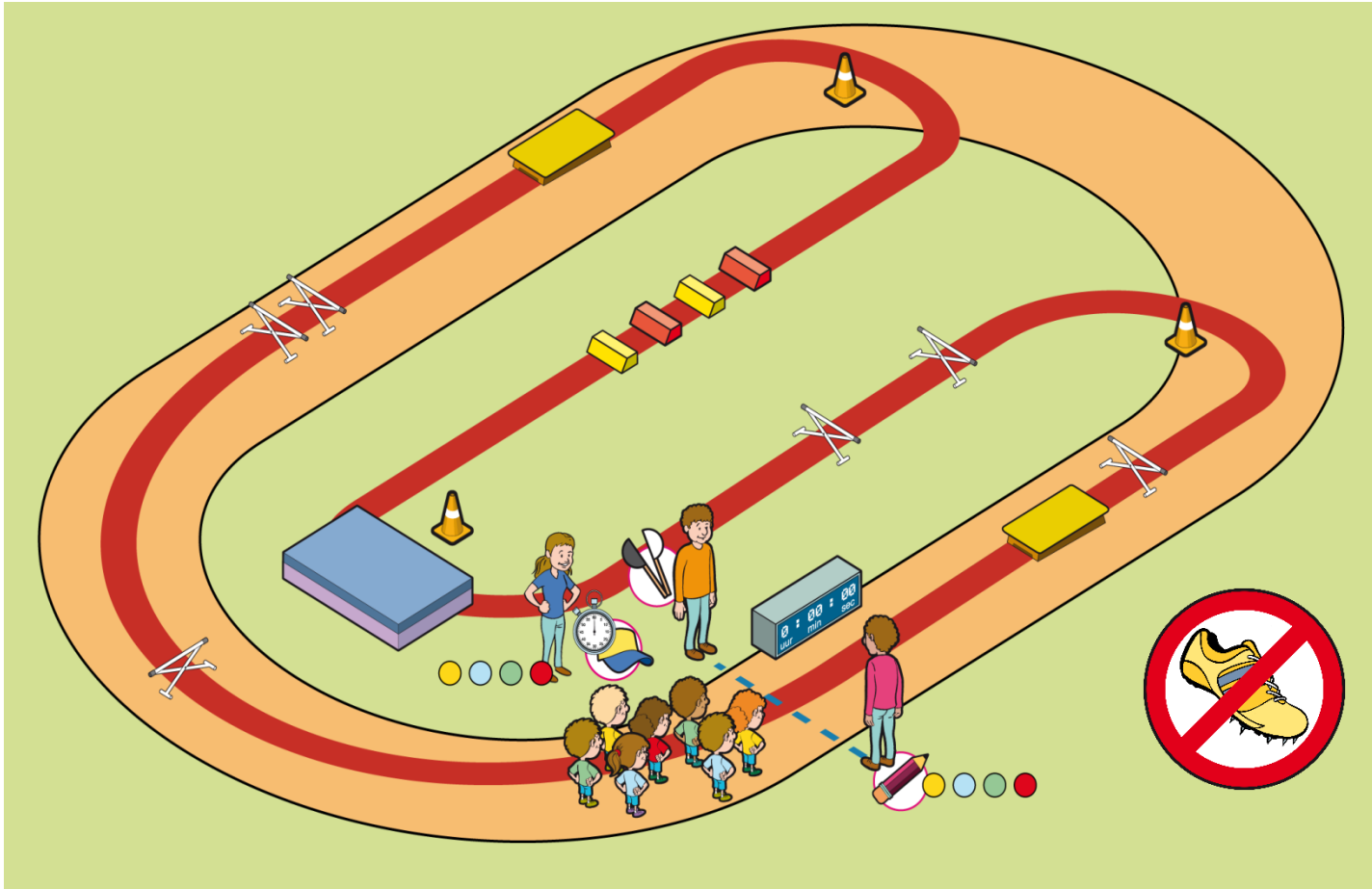
- 1 startklapper
- 6 paaltjes
- 24 hindernissen van 30cm
- 3 stopwatches

13 Stadioncross

Lopen
Werpen
Springen

Hindernis
Estafette
Sprint
Duurloop

A-pupillen
B-pupillen
C-pupillen
Mini-pupillen



Taak atleet

Leg uitgezette parcours zo snel mogelijk af

- sportschoenen aan, spikes niet toegestaan
- start, op het startsignaal, achter de lijn
- volg het uitgezette parcours
 - A-pupillen lopen ± 1500 meter (bijv. 3 ronden)
 - B/C/mini-pupillen lopen ± 1000 meter (2 ronden)
- bij de finish krijg je jouw tijd te zien en/of te horen

Taak hoofdjurylid start

- geef de assistent juryleden een stopwatch
- "klaar?!" geef startsignaal m.b.v. startklapper
- zie er op toe dat de tijd gaat lopen (stopwatches en/of grote klok)

Taak assistent jurylid

- indien er geen grote klok is krijgt u van het hoofdjurylid een stopwatch om de tijd van de pupillen te klokken: druk op START/STOP op signaal startklapper
- geef de tijden door aan de teambegeleider

Taak teambegeleider

- stel de pupillen achter de startlijn op
- schrijf (eventueel) de tijden van de pupillen als ze over de finish komen op, zodat u deze later op het diploma kunt noteren

Materiaal

- 1 startklapper
- *divers materiaal om (veilige en brede) hindernissen mee te maken, zoals lage horden, schuimblokken, kastkoppen, strobalen*
- ⇒ 12 stopwatches (liefst grote countdown klok bij finish)
- ⇒ evt. ijsjes o.i.d. om uit te reiken aan de pupillen bij de finish