TEAM MANUAL
Beker van Vlaanderen
Pupillen en miniemen jongens

Zondag 10 april 2022 te Brasschaat

Beker van Vlaanderen
Pupillen en miniemen jongens

Zondag 10 april 2022 te Brasschaat

Voorwoord

Hallo #ZWATKids, ouders en supporters,

Ook dit jaar staat het begin van het zomerseizoen synoniem voor dé clubwedstrijd van het jaar! De reeksen voor de Beker van Vlaanderen zijn de belangrijkste clubwedstrijd van het jaar voor onze jeugdatleetjes en gaan traditioneel door in het begin van de maand april.

Dit jaar doen er 3 pupillen jongens mee aan deze wedstrijd, keitof. Bij onze oudere atleten doen 6 miniemen jongens mee aan deze wedstrijd, dat is super!
In totaal komen er 10 april dus 9 #ZWATKids in actie en daar zijn we één voor één heel fier op! Enkelen onder hen doen voor de eerste keer mee aan een piste-wedstrijd, anderen deden al wedstrijden mee maar nemen vandaag voor de eerste keer deel aan de Beker van Vlaanderen… Voor beiden maakten we deze brochure, waar je alle informatie over deze wedstrijd kan terugvinden.

En aangezien we er bijna zeker van zijn dat jullie (nog) niet alle atleten kennen, stellen we alle 9 deelnemende #ZWATKids aan u voor in deze bundel. Zij zijn vandaag dé trots van ons team! Maar ook jullie, ouders en supporters, zijn een deel van ons (hopelijk succesvol) team. Steun onze atleten, nu ze allemaal werden voorgesteld kan u extra hard voor ze allemaal supporteren, dus moedig ze aan!
We rekenen op uw positieve en enthousiaste ondersteuning…

Samen gaan we er voor!

Olivier Peeters
Jeugdtrainer #ZWATKids

Inhoudsopgave

Voorwoord 2

Inhoudsopgave 2

Wat is de Beker van Vlaanderen? 3

Beker van Vlaanderen jongens 2022 - praktisch 5

Ploegopstelling 10

#ZWATKids-ploeg 11

Beker van Vlaanderen
Pupillen en miniemen jongens

Zondag 10 april 2022 te Brasschaat

Wat is de Beker van Vlaanderen?

Het principe

De Beker van Vlaanderen (soms afgekort tot BvV) is een jaarlijks georganiseerde interclub-kampioenschap door de Vlaamse AtletiekLiga. De wedstrijden voor de jeugd (pupillen en miniemen) vinden steeds plaats in het midden van de maand april.
Verschillende clubs (in ons geval 10) nemen het tegen elkaar op om uit te maken welke club de '*sterkste*' jeugdwerking heeft. Al moeten we dit nuanceren, want afwezigen (vakantie, communies en zieken) zorgen ervoor dat de meeste ploegen niet voltallig aantreden. Aan het einde van de dag worden alle prestaties opgeteld en een rangschikking van clubs gemaakt.

De puntentelling

Hoe wordt de clubuitslag bepaald? Per discipline word een eindstand opgemaakt (zoals op een gewone wedstrijd). Daarna word, aan de hand van de plaats in de eindstand de punten uitgereikt. De punten worden als volgt verdeeld:

1e 13 punten
2e 11 punten
3e 10 punten
4e 9 punten
enzovoorts…

De puntentelling is volgens bovenstaande verdeling duidelijk. Een bemerking dient men in het achterhoofd te houden: elke club kan slechts éénmaal per discipline punten verdienen.

Ter verduidelijking de uitslag van het Kogelstoten (BvV 2019) bekijken, zie foto hiernaast.
Twee ZWATTERS, Eva (6e) en Jade (7e) eindigen in de top-10. Enkel de eerste ZWATTER in de uitslag ontvangt punten.
Dus Eva behaalde 10 punten voor ZWAT op deze discipline.

kogelstoten 2,000kg Pup Dames

1	VAN BAELEN MALIEN	ACHL	9.30m	13P
2	VAN EECKHOVEN ELENA	OLSE	7.13m	11P
3	MARTENS JANNE	ACHL	6.92m	
4	VAN ROOY MAITéE	ACHL	6.39m	
5	DE MEULEMEESTER STIEN - 8	ACHL	6.37m	
6	SPINOY EVA	ZWAT	5.30m	10P
7	DEVALCK JADE	ZWAT	5.19m	
8	HELSEN MAYA	ACHL	4.99m	
9	SAMUEL ARLE	VMOL	4.95m	9P
10	GORTS HANNA	KAPE	4.89m	8P
11	DUPONT ISABELLA	KAPE	4.88m	
12	DERFOUFI SALMA	BVAC	4.77m	7P
13	KUDIMANA LAKISHA	BVAC	4.74m	
14	HUS MARLIES	VMOL	4.73m	
15	VANDERHAEGHEN LAURYNE	BRAB	4.72m	6P
16	VAN DER STIGHELEN MILA	OLSE	4.60m	
17	RUTS STEPH	VMOL	4.57m	
18	MENTEN LOLA	OLSE	4.43m	
19	MAES SILKE	ZWAT	4.38m	
20	SOETHOUDT LOTTE	ZWAT	4.09m	

Aan het eind van de dag worden alle punten, zowel van de pupillen als deze van de miniemen, opgeteld. Aan de hand van deze punten word dan de totaalstand gemaakt.

Beker van Vlaanderen
Pupillen en miniemen jongens

Zondag 10 april 2022 te Brasschaat

De finale

De uitslag van deze Beker van Vlaanderen wedstrijd bepaald welke clubs er doorgaan naar de "grote finale", september.
Van iedere wedstrijd (er worden gelijktijdig 6 schiftingwedstrijden georganiseerd, 10 april) mogen de twee eerste door naar de finale.
Op deze finale, waar dus de 12 beste clubs aan meedoen, gelden dezelfde regels als op de 'schiftings-wedstrijd'.
Wel volgt er na deze finale-wedstrijd nog een podiumceremonie en word de winnaar officieel 'Beker van Vlaanderen'-kampioen in zijn/haar categorie!

Geschiedenis

2020-2021	-	-	*Geen Beker van Vlaanderen wegens corona-pandemie*
2019-2020	-	-	*Geen Beker van Vlaanderen wegens corona-pandemie*
2018-2019	12e plaats	56 punten	Merksem
2017-2018	9e plaats	104 punten	Kapellen
2016-2017	8e plaats	92 punten	Edegem
2015-2016	10e plaats	82 punten	Beveren
2014-2015	8e plaats	89 punten	Bornem
2013-2014	9e plaats	97,5 punten	Kapellen
2012-2013	5e plaats	142 punten	Beveren
2011-2012	8e plaats	7532 punten	Bornem
2010-2011	7e plaats	7057 punten	Duffel
2009-2010	6e plaats	7271 punten	Sint-Niklaas

Ter info: na het seizoen 2011-2012 wijzigde de puntentelling (vanaf dan op plaats ipv op prestatie).

Foto (rechts): #ZWATKids na de Beker van Vlaanderen-wedstrijd (2019 te Merksem)!

Beker van Vlaanderen
Pupillen en miniemen jongens

Zondag 10 april 2022 te Brasschaat

Beker van Vlaanderen jongens 2022 - praktisch

Deelnemers

KAPE Koninklijke Atletiekclub **Kapellen**	OLSE Oud Leerlingen Sint-Eduardus Atletiekclub **Merksem**	BVAC Beerschot Vrienden Atletiek Club **Antwerpen**
ACBR Atletiekclub BREAK **Brasschaat/Ekeren**	ABES Atletiek Belgica **Edegem** Sport	ACHL Atletiekclub Herentals (**Herentals/Herenthout/Malle Lichtaart/Westerlo/Nijlen**)
AVKA Atletiek Vereniging **Kontich/Aartselaar**	ESAK **Essense** Atletiekclub	HAKI **Hoboken**se Atletiek Impuls
ZWAT **Zwijndrecht Atletiek Team (Zwijndrecht/Kruibeke)**		

Beker van Vlaanderen
Pupillen en miniemen jongens

Zondag 10 april 2022 te Brasschaat

Disciplines

Op het programma van deze meeting staan 18 disciplines.
Voor de pupillen zijn dit: 60m, 60H, 1000m, Ver, Hoog, Kogel, Hockey, 4X60
Voor de miniemen zijn dit: 80m, 80H, 150m, 300m, 1000m, Ver, Hoog, Kogel, Speer, 4X80
Iedere atleet mag aan maximaal 3 disciplines en de aflossingen meedoen.
De inschrijvingen voor alle disciplines gebeuren door de clubverantwoordelijken, dus ouders moeten geen administratie doen.

60H /80H

60H, is een spurt-wedstrijd waar de H voor Horden staat. De atleten moeten dus 60 meter (pupillen) of 80m (miniemen), met daartussen horden lopen. Ze moeten deze horden overlopen. Omverlopen met benen mag, aanraken met handen is verboden. Voor pupillen staan er 6 horden, op een hoogte van 68,6cm. Voor miniemen staan er 8 horden op 76,2cm

60m / 80m

Dit zijn de korte spurtnummers, zonder hindernissen. Gewoon om ter snelste lopen, rechtdoor in banen. Ervaren atleten kunnen gebruik maken van een startblok, nieuwe atleten kiezen best voor driepuntstart (zoals op training) of "rechtstaand starten" (zoals op crossen). Pupillen lopen 60m spurt, miniemen lopen 80m spurt.

150m / 300m

Voor miniemen zijn er ook iets langere spurtnummers, namelijk 150m en 300m. Deze wedstrijden worden eveneens in banen gelopen, en er mag (indien gewenst) gestart worden uit startblokken. Deelnemen aan zowel de 150m en 300m op één wedstrijd is niet toegelaten, dus je moet steeds kiezen (zowel op de Beker van Vlaanderen als een gewone wedstrijd).

1000m

Het langste loopnummer van de dag is de 1000m. Deze wedstrijd word met meerdere (max. 20 atleten) tegelijk gelopen, er moet dus niet in banen worden gelopen en er mogen geen startblokken gebruikt worden. De start van de 1000m bevindt zich aan de overzijde van de atletiekpiste, de atleten lopen twee-en-een-halve ronde alvorens de finish te bereiken.

4X60 / 4X80

De aflossingsnummers, worden steeds in ploegen per vier gelopen. Deze wedstrijden vinden plaats in banen. Dus de eerste atleet mag starten met een startblok (maar moet niet). De andere drie atleten staan klaar in de aflossingszone, de stok moet binnen deze zone (30m lang) worden doorgeven tussen atleten. De tijd tussen het startschot en de vierde atleet die met de stok over de meet loopt is de eindtijd. Pupillen lopen 4X60 (iedere atleet loopt 60m), Miniemen lopen 4X80 (iedere atleet loopt 80m).

Beker van Vlaanderen
Pupillen en miniemen jongens

Zondag 10 april 2022 te Brasschaat

Ver

De verspring-competitie gaat door in de zandbak. Er kan aangelopen worden op de aanloopstrook en er dient afgestoten te worden voor de afstootbalk. De prestatie is de afstand tussen de afstootbalk en de afdruk in het zand het dichtste bij de afstootbalk. Indien er word afgestoten op of voorbij de afstootbalk is de poging ongeldig. Iedere atleet heeft steeds drie pogingen.

Hoog

Hoogspringen word uitgevoerd op de hoogspringmat. Voor de start van de competitie geeft iedere atleet de gewenste starthoogte op (bespreek dit met je trainer). Als je over de lat springt en deze blijft liggen dan is het geldig en mag je naar devolgende hoogte. Een ongeldige poging is als de lat tijdens of net na je sprong op de grond valt. Je krijgt op iedere hoogte maximaal drie pogingen, lukt het niet om erover te springen dan is je wedstrijd voorbij. Op het resultatenblad zal de hoogte worden genoteerd waar je als laatste over sprong.
De wedstrijdhoogten zijn vastgelegd volgens de reglementen:
Pupillen jongens: 1.00-1.10-1.15-1.20-1.25-1.30-1.35-1.38 + 3 cm
Miniemen jongens: 1.10-1.20-1.25-1.30-1.35-1.40-1.45-1.48 + 3 cm

Kogel

Het kogelstoten is het *zwaarste* nummer op het programma. De wedstrijd gaat door in de kogelstootring. Deelnemende atleten moeten de kogel zo ver mogelijk wegstoten. Een poging is ongeldig als de atleet de bal niet wegstoot (maar weggooit) of de atleet de ring langs de voorzijde verlaat. Als de poging geldig is word er opgemeten van de kogelstootring tot de afdruk van de kogel. De pupillen jongens met één kogel van 2kg, de miniemen jongens met één kogel van 2kg. Iedere atleet heeft steeds drie pogingen.

Hockey / Speer

Deze werp-discipline word uitgevoerd op de aanloopstrook en de werpzone op het middenveld van de atletiekpiste. Beide werpdisciplines moeten uitgevoerd worden met een worp (arm strekken-buigen-strekken). De werp is ongeldig als de werplijn overschreden word tijdens de worp. Bij het speerwerpen dient de punt van de speer de grond als eerste te raken. Er word gemeten tussen de werplijn en de locatie waar de hockeybal/speer als eerste de grond raakt. De pupillen jongens werpen met een hockeybal van 163 gram, de miniemen jongens werpen met een speer van 600 gram. Iedere atleet heeft steeds drie pogingen.

Beker van Vlaanderen
Pupillen en miniemen jongens

Zondag 10 april 2022 te Brasschaat

Uurrooster

13u30	80H MIN (76 cm)	13u30	Ver PUP Hockey PUP Kogel MIN (3kg) Hoog MIN
13u50	60H PUP (68 cm)		
14u15	300m MIN		
14u45	80m MIN		
		15u00	Kogel PUP (2 kg)
		15u15	Hoog PUP Speer MIN Ver MIN
15u30	60m PUP		
16u00	150m MIN		
16u20	1000m PUP		
16u35	1000m MIN		
16u50	4x60 PUP 4x80 MIN		

Planning voor #ZWATKids

Voor deze wedstrijd word er een gezamenlijke opwarming uitgevoerd zodat alle atleten goed voorbereid hun wedstrijd kunnen aanvatten. Daarna zal de wedstrijd plaatsvinden. Vanzodra de wedstrijd afgelopen is maken we één teamfoto en kijken we uit naar het teamresultaat, daarna zorgen we nog voor een avondmaal voor alle deelnemers en supporters. Zo beleven we een fijne team-namiddag met iedereen!

Planning

- 11u45: Gezamenlijk vertrek atletiekpiste Burcht
- 12u15: Aankomst op atletiekpiste Brasschaat
- 12u40 – 13u30: Gezamenlijke opwarming
- 13u30 – 17u00: Beker van Vlaanderen-wedstrijd
- 17u00 – 17u15: Groepsfoto maken en uitlopen
- 17u45 – ….: Afspraak in de ZWAT Kantine voor gezamenlijk eten en samenzijn

Beker van Vlaanderen
Pupillen en miniemen jongens

Zondag 10 april 2022 te Brasschaat

Piste-plan

Beker van Vlaanderen
Pupillen en miniemen jongens

Zondag 10 april 2022 te Brasschaat

Ploegopstelling

Pupillen

Atleet	VAL-Nr	Geboortejaar	Hockey 13u30	Ver 13u30	60H 13u50	Kogel 15u00	Hoog 15u15	60m 15u30	1000m 16u20	4X60 16u50
Arno Van Duyse	1528	2012	16m66						4'13"40	
Fons Barroo	820	2011			14"36	3m74		11"19		
Robbe Van Acker	839	2011		3m08					3'57"53	

Miniemen

Atleet	VAL-Nr	Geboortejaar	80H 13u30	Kogel 13u30 Patrick	Hoog 13u30 Sarissa	300m 14u15	80m 14u45 Sarissa	Speer 15u15 Patrick	Ver 15u15 Sarissa	150m 16u00 Patrick	1000m 16u35 Sarissa	4X80 16u50
Arn Verbelen	4683	2009			1m15							1
Arne Van Leugenhaeghe	4682	2010										
Finn Verbelen	4684	2010										
Sander Dogbe	4579	2010					11"59		3m03		4'03"00	4
Tristan De Kock	4576	2009										3
Viktor Van de Vyver	4582	2009										2

Beker van Vlaanderen
Pupillen en miniemen jongens

Zaterdag 10 april 2022 te Brasschaat

#ZWATKids-ploeg

Pupillen

Arno Van Duyse

Arno doet al enkele jaren aan atletiek en word er steeds meer bedreven in. Zo mistte hij dit jaar vrijwel geen enkele cross, en met z'n deelname op de Beker van Vlaanderen is hij ook deze zomer minstens even actief. Vandaag zal hij deelnemen aan het Hockeybalwerpen, Hoogspringen en 100m. Wij supporteren voor topprestaties, Arno!	

Fons Barroo

	Fons is al héél wat jaren actief binnen onze atletiekclub, tevens is hij ook regelmatig aanwezig op wedstrijden. Vanzelfsprekend maakt hij vandaag dan ook deel uit van onze Beker van Vlaanderen-ploeg! Vandaag zal hij zich, voor onze club, inzetten op de 60H, Kogelstoten en 60m spurt. Wij duimen voor topprestatie, Fons!

Robbe Van Acker

Robbe staat als *nieuwkomer* aan de start van de Beker van Vlaanderen. Voorbije maanden deed hij (voor het eerst) enkele crossen mee, en het ging daar meteen zeer goed. Vandaag kan hij tonen wat hij kan op individuele nummers, op het Hoogspringen, Verspringen en 1000m. Héél veel succes, Robbe!	

Beker van Vlaanderen
Pupillen en miniemen jongens

Zaterdag 10 april 2022 te Brasschaat

Miniemen

Arn Verbelen

	Arn telt al héél wat wedstrijden op z'n actief, op slechts enkele maanden tijd. Hij leert iedere wedstrijd bij en maakt zo een goede "entree" bij onze atletiekclub. Ook op de Beker van Vlaanderen is hij op post en zal hij deelnemen bij devolgende disciplines: Hoogspringen en 150m. Toi toi toi, Arn!

Arne Van Leugenhaeghe

Arne kwam deze winter kennismaken met onze atletiekclub en deed ook al één cross mee voorbije maanden, met knap resultaat. Vandaag staat hij dus aan de start van z'n eerste pistewedstrijd, en zal hij onze clubkleuren verdedigen op volgende individuele disciplines: Kogelstoten, 80m en Verspringen. Go go go, Arne!	

Finn Verbelen

	Finn sloot aan bij onze club begin dit seizoen. Inderdaad, zo recent dat we geen enkele foto in onze archieven vinden. Dat is *logisch*, want de Beker van Vlaanderen word zijn eerste wedstrijd! Wat ook vast staat is dat hij zeer regelmatig aanwezig is op training en daar heel wat bijleerde voorbije maanden. Vandaag komt hij in actie op: Hoogspringen, 80m en 150m. Wij supporteren voor topprestaties, Finn!

Beker van Vlaanderen
Pupillen en miniemen jongens

Zaterdag 10 april 2022 te Brasschaat

Sander Dogbe

Sander is al van jongs af lid van onze atletiekclub en weet dus wat atletieken is. Voorbije jaren maakte hij een merkbare progressie op de loopnummers en slaagde er deze winter in zelfs crosskampioen te worden. Iemand om dus zeker in het oog te houden. Vandaag kan hij z'n talenten tonen op de 1000m, 80m en Verspringen. Heel veel succes, Sander!

Tristan De Kock

Tristan kan een hele lange lijst met wedstrijd-prestaties voorleggen. Het staat dus vast dat hij al lang, en zeer gedreven, atletiek doet. Ook vandaag zal hij zeer actief meedoen aan de Beker van Vlaanderen. We zien hem aan het werk op volgende disciplines: 80H en Speerwerpen. We duimen voor topprestaties, Tristan!

Viktor Van de Vyver

Viktor maakt al vele jaren deel uit van ons atletiekteam. Voorbije jaren kwam hij ook steeds meer trainen en resulteerde dat in vele knappe resultaten op de wedstrijden die hij meedeed. We zijn blij dat hij vandaag op post is en zal deelnemen aan de 80H en 300. We zijn ervan overtuigd dat er vele topprestaties zullen volgen, Viktor!

Beker van Vlaanderen
Pupillen en miniemen jongens

Zaterdag 10 april 2022 te Brasschaat

Takverantwoordelijken

Olivier Peeters

Waar #ZWATKids zijn, is Olivier aanwezig. Dus ook de Beker van Vlaanderen is hij paraat… Vandaag is hij, net als op training, verantwoordelijke van de pupillen en zal je hem dus bij (de meeste van) de disciplines bij deze categorie kunnen terugvinden.

Olivier nam de inschrijvingen van alle atleten voor zijn rekening, bij vragen of problemen omtrent inschrijvingen neem je best met hem contact op!

Patrick Vanden Bosch

Patrick is al jarenlang onze miniemen verantwoordelijke. Het hoeft dus geen twijfel dat hij ook paraat is op de Beker van Vlaanderen en voluit de miniemen zal ondersteunen tijdens hun deelname aan de wedstrijd. Je kan hem dus terugvinden bij de verschillende disciplines waar miniemen actief zijn!

Beker van Vlaanderen
Pupillen en miniemen jongens

Zaterdag 10 april 2022 te Brasschaat

Ook ZWAT-sponsors zijn belangrijk voor steun aan ons team

INEOS

MAATSCHAPPIJ LINKERSCHELDEOEVER

ABR GROEP

drukkerij m.janssens

Klasse ClubSlager
Van der Weken
Statiestraat 57 - Zwijndrecht

FIDUCIAIRE ANTWERPEN

RENAULT
AUTO CENTRUM ZWIJNDRECHT

BEDANKT!

Beker van Vlaanderen
Pupillen en miniemen jongens

Zaterdag 10 april 2022 te Brasschaat