

TEAM MANUAL

Beker van Vlaanderen

Pupillen en miniemen meisjes



Zaterdag 9 april 2022 te Edegem



Beker van Vlaanderen Pupillen en miniemen meisjes

Zaterdag 9 april 2022 te Edegem



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 jeugdathleten en gaan traditioneel door in het begin van de maand april.

Dit jaar doen er 4 pupillen meisjes mee aan deze wedstrijd, keitof. Bij onze oudere atleten doen 7 miniemen meisjes mee aan deze wedstrijd, dat is super!

In totaal komen er 9 april dus 11 #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 11 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 meisjes 2022 - praktisch	5
Ploegopstelling	10
#ZWATKids-ploeg.....	11



Beker van Vlaanderen Pupillen en miniemen meisjes

Zaterdag 9 april 2022 te Edegem



Wat is de Beker van Vlaanderen?

Het principe

De Beker van Vlaanderen (soms afgekort tot BvV) is een jaarlijks georganiseerde interclubkampioenschap 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 afwezig (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:

- 1^e 13 punten
- 2^e 11 punten
- 3^e 10 punten
- 4^e 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 (6^e) en Jade (7^e) eindigen in de top-10, maar enkel de eerste ZWATTER in de uitslag ontvangt punten.

Dus Eva behaalde 10 punten voor ZWAT op deze discipline.

1	VAN BAËLEN 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	
16	VAN DER STIGHOLEN MILA	OLSE	4.60m	6P
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 meisjes

Zaterdag 9 april 2022 te Edegem



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 schiftingswedstrijden georganiseerd, 9 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!

Foto (rechts): ZWAT wint de Finale in 2013 en is Kampioen bij de meisjes!



Geschiedenis

2020-2021	-	-	<i>Geen Beker van Vlaanderen wegens corona-pandemie</i>
2019-2020	-	-	<i>Geen Beker van Vlaanderen wegens corona-pandemie</i>
2018-2019	6 ^e plaats	138 punten	Mol (reeksen)
2017-2018	3 ^e plaats	161,5 punten	Edegem (reeksen)
2016-2017	9 ^e plaats	90 punten	Burcht (reeksen)
2015-2016	3 ^e plaats	177 punten	Burcht (reeksen)
2014-2015	3 ^e plaats	150 punten	Burcht (reeksen)
2013-2014	4 ^e plaats	152 punten	Beveren (reeksen)
2012-2013	1^e plaats	155 punten	Maldegem (finale)
	1 ^e plaats	179 punten	Burcht (reeksen)
2011-2012	6^e plaats	125 punten	Lier (finale)
	3 ^e plaats	9157 punten	Kapellen (reeksen)
2010-2011	3 ^e plaats	7947 punten	Beveren (reeksen)
2009-2010	9 ^e plaats	6004 punten	Bornem (reeksen)

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



**Beker van Vlaanderen
Pupillen en miniemen meisjes**

Zaterdag 9 april 2022 te Edegem



Beker van Vlaanderen meisjes 2022 - praktisch

Deelnemende clubs

<p>ABES</p>  <p>Atletiek Belgica Edegem Sport</p>	<p>ACBR</p>  <p>Atletiekclub BREAK Brasschaat/Ekeren</p>	<p>AVKA</p>  <p>Atletiek Vereniging Kontich/Aartselaar</p>
<p>BVAC v.z.w. BEERSCHOT V.A.C.</p>  <p>Beerschot Vrienden Atletiek Club Antwerpen</p>	<p>DUFF</p>  <p>Koninklijke Atletiekclub Duffel</p>	<p>ESAK</p>  <p>Essense Atletiekclub</p>
<p>OLSE</p>  <p>Oud Leerlingen Sint- Eduardus Atletiekclub Merksem</p>	<p>KAPE</p>  <p>Koninklijke Atletiekclub Kapellen</p>	<p>ZWAT</p>  <p>Zwijndrecht Atletiek Team (Zwijndrecht/Kruikeke)</p>



Beker van Vlaanderen Pupillen en miniemen meisjes

Zaterdag 9 april 2022 te Edegem



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, 60H, 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

60H, is een spurt-wedstrijd waar de H voor Horden staat. De atleten moeten dus 60 meter, met daartussen horden lopen. Ze moeten deze horden overlopen. Omverlopen met benen mag, aanraken met handen is verboden. In totaal staan er 6 horden, op een hoogte van 68,6cm.

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 wordt 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 doorgegeven 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 meisjes

Zaterdag 9 april 2022 te Edegem



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 wordt afgestoten op of voorbij de afstootbalk is de poging ongeldig. Iedere atleet heeft steeds drie pogingen.

Hoog

Hoogspringen wordt 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 de volgende 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 meisjes: 0.90-1.00-1.05-1.10-1.15-1.20-1.25-1.28 + 3 cm

Miniemen meisjes: 1.00-1.10-1.15-1.20-1.25-1.30-1.35-1.38 + 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 wordt er opgemeten van de kogelstootring tot de afdruk van de kogel. Zowel pupillen als miniemen meisjes stoten met één kogel van 2kg. Iedere atleet heeft steeds drie pogingen.

Hockey / Speer

Deze werp-discipline wordt 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 wordt tijdens de worp. Bij het speerwerpen dient de punt van de speer de grond als eerste te raken. Er wordt gemeten tussen de werplijn en de locatie waar de hockeybal/speer als eerste de grond raakt. De pupillen meisjes werpen met een hockeybal van 163 gram, de miniemen meisjes werpen met een speer van 600 gram. Iedere atleet heeft steeds drie pogingen.



**Beker van Vlaanderen
Pupillen en miniemen meisjes**

Zaterdag 9 april 2022 te Edegem



Uurrooster

13u30	60H MIN (68 cm)	13u30	Ver PUP Hockey PUP Kogel MIN (2kg) 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 Edegem
- 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 meisjes**

Zaterdag 9 april 2022 te Edegem



Piste-plan

OPGELET! De piste in Edegem is 350m lang, t.o.v. 400m voor een standaard-atletiekpiste, dus start voor loopnummers liggen op andere plaatsen dan normaal.





**Beker van Vlaanderen
Pupillen en miniemen meisjes**

Zaterdag 9 april 2022 te Edegem



Ploegopstelling

Pupillen

Atleet	VAL-Nr	Geb.jaar	Ver 13u30	Hockey 13u30	60H 13u50	Kogel 15u00	Hoog 15u15	60m 15u30	1000m 16u20	4X60 16u50
Isalena De Kock	3936	2012								ZWAT
Marie Heyrman	5032	2012								ZWAT
Renée Neirinckx	3938	2012	2m23							ZWAT
Sien Smet	3940	2011			12"65			10"16		ZWAT

Miniemen

Atleet	VAL-Nr	Geb.jaar	Kogel 13u30	Hoog 13u30	60H 13u30	300m 14u15	80m 14u45	Speer 15u15	Ver 15u15	150m 16u00	1000m 16u35	4X80 16u50
Audrey Gutschoven	7327	2010			11"68							
Eppe Decru	7325	2009		1m15					4m46		3'29"73	ZWAT 3
Lise Neirinckx	7331	2009										ZWAT 2
Louise De Clerck	7323	2010	5m40					6m60				
Noor Cantens	7322	2010		1m15					3m89			
Norah Swinnen	7333	2009			10"51		11"38			21"43		ZWAT 4
Silke Maes	8223	2009	8m20			47"22		13m91				ZWAT 1



**Beker van Vlaanderen
Pupillen en miniemen meisjes**

Zaterdag 9 april 2022 te Edegem



#ZWATKids-ploeg

Pupillen

Isalena de Kock



Heel veel crossen deed Isalena voorbij jaren al mee, vandaag zien we haar voor het eerst individueel aan het werk op een atletiekpiste. Spannend dus, maar gelet op de inzet op de trainingen en wedstrijden wordt dat zeker een leuke ervaring! We duimen alvast voor mooie prestaties op: Hockeybal & 60m. Komt helemaal goed, Isalena!

Marie Heyrman

Ondanks een "dubbele boeking" 's avonds tijdens de trainingsuren is Marie wekelijks actief op onze atletiektrainingen. Door die veelvuldige aanwezigheden kan ze ook vorderingen maken, wat de trainers op training kunnen beamen. Vandaag zal ze deelnemen aan de beide springnummers; Hoogspringen en Verspringen. Succes, Marie!



Renée Neirinckx



Al meerdere jaren is Renée actief binnen onze club, en ook voorbij winter was ze veelvuldig op crossen en toonde heel wat progressie daarin. Vandaag neemt ze voor de eerste keer deel aan de Beker van Vlaanderen, en zien we ze in actie bij: Verspringen, Kogelstoten en 1000m. Toi toi toi, Renée!



Beker van Vlaanderen Pupillen en miniemen meisjes

Zaterdag 9 april 2022 te Edegem



Sien Smet



Drie piste-wedstrijden heeft Sien op haar deelnamelijst, daarvan zijn er twee aflossingswedstrijden. Een club-atlete is ze dus. Deelnemen aan aflossingen gingen goed en ook haar individuele resultaten waren schitterend. We zijn dus blij dat ze vandaag deelneemt, en zien ze in actie op volgende individuele nummers: 60H, 60m en Hoogspringen. We supporteren voor top-prestaties!

Miniemen

Audrey Gutschoven

Slechts drie pistewedstrijden deed ze mee in haar eerste atletiekjaar, vorig jaar, maar ze behaalde wel al medailles en knappe resultaten. Na een winter met regelmatig trainen, maar zonder wedstrijden, is ze terug *ontwaakt* en paraat op de Beker van Vlaanderen. Ze neemt deel aan de 150m, 60H en Speerwerpen. Heel veel succes, Audrey!



Eppe Decru



Eppe is al vele jaren lid bij onze atletiekclub, deze winter vooral in actie op enkele crossen. Ook deze zomer blijft ze deelnemen aan wedstrijden en zal ze starten op de Beker van Vlaanderen! Vandaag zien we ze in beweging op de disciplines: Hoog, Ver en 1000m. We kijken reikhalzend uit naar vele topprestaties. We duimen ervoor, Eppe!



Beker van Vlaanderen Pupillen en miniemen meisjes

Zaterdag 9 april 2022 te Edegem



Lise Neirinckx

Lise maakte vorig jaar voor het eerst kennis met wedstrijd-atletiek, sindsdien maakte ze heel wat progressie. Vandaag staat ze aan de start van de Beker van Vlaanderen en zal ze zeker proberen zo goed mogelijk resultaten neer te zetten op volgende individuele disciplines: 80m, Verspringen en 1000m. Wij duimen mee dat dat lukt, Lise!



Louise De Clerck



Louise deed deze winter regelmatig crossen mee, maar kijkt steeds uit naar de pistewedstrijden. Dus ontbreekt ze niet op de Beker van Vlaanderen en is ze deel van onze miniemenploeg op deze wedstrijd! Vandaag neemt ze deel aan volgende disciplines: Kogelstoten en Speerwerpen. Heel veel succes, Louise!

Norah Swinnen

Al meerdere jaren neemt Norah deel aan bijna alle wedstrijden op de jeugd-kalender, dus ook vandaag zien we haar in actie op deze wedstrijd! Gelet op de inzet op wedstrijden is ze zeker een grote versterking voor het team op de disciplines waar ze deelneemt: 60H, 80m en 150m. We duimen voor jou, Norah!





**Beker van Vlaanderen
Pupillen en miniemen meisjes**

Zaterdag 9 april 2022 te Edegem



Noor Cantens



Noor nam vorig jaar deel aan enkele wedstrijden en liet zien dat ze knappe prestaties kon neerzetten met beperkte training. Ook dit jaar blijft ze regelmatig trainen. Dus wij zijn er zeker van dat ze knappe resultaten kan evenaren vandaag op de 80m, Hoogspringen en Verspringen. Wij supporteren voor jou, Noor!

Silke Maes

Al sinds ze bij ZWAT is aangesloten, is Silke zeer actief op training en wedstrijden. Deze club-atlete is dus ook op post op de Beker van Vlaanderen, en daar zijn we zeer blij mee. Haar progressie voorbije jaren mag gezien worden, dus rekenen we op vele mooie prestaties. Vandaag neemt ze deel aan de 300m, het Speerwerpen en Kogelstoten. We duimen alvast voor Silke!





Beker van Vlaanderen Pupillen en miniemen meisjes

Zaterdag 9 april 2022 te Edegem



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!



Ook ZWAT-sponsors zijn belangrijk voor steun aan ons team

INEOS

MAATSCHAPPIJ
LINKERSCHELDEOEVER



Van der Weken
Statiestraat 57 - Zwiendrecht



FIDUCIAIRE
ANTWERPEN



RENAULT

AUTO CENTRUM
ZWIJNDRECHT

BEDANKT!