



## Clubkampioenschappen GM 21 september 2014

### De “belangrijkste” wedstrijd van het jaar zit er aan te komen, de Clubkampioenschappen.

Beste atleten en ouders, Op 21 september worden de Clubkampioenschappen van GM gehouden. Dit is op verenigingsgebied de belangrijkste wedstrijd van het jaar. Voor de baanatleten worden de Persoonlijke Records (PR's) dan ook het beste beloond met het grootst aantal van 40 punten. Daarnaast is het ook een van de gezelligste wedstrijden omdat we met allemaal GM-ers onder elkaar zijn van jong naar oud van recreatief t/m wedstrijdgericht en van VB-atleten t/m top. Zo kun je atleten bezig zien op verschillende niveau en die allemaal één ding en hetzelfde ding voorop stellen en dat is dat ze atletiek een leuke sport vinden om te doen. Het zou daarom een keer mooi zijn dat iedereen mee zou doen. De belangrijkste tegenstander is niet je clubgenoot maar dat ben jij zelf en het is daarmee ook de mooiste overwinning wanneer je een PR verbetert. Week in week uit train je op atletiekbaan en iedereen zou voor zichzelf moeten willen weten hoe hij / zij het doet. In een wedstrijd beleef je atletiek op zijn best en ben je tot in staat om je beste beentje voort te zetten. De kantine is ook open. Onze trainingsleden (gast) zijn ook lid van GM en mogen aan deze wedstrijd meedoen om de prijzen.

### Programma.

#### Pupillen

De pupillen hebben een meerkamp met de onderdelen en regels van Athletic Champs, de pupillenwedstrijden nieuwe stijl. Met de Clubkampioenschappen worden de categorieën in groepen ingedeeld en wordt er een ploegenklassement en een individueel klassement opgemaakt. De trainers maken gelijkwaardige ploegen zodat iedereen evenveel kans heeft. Vooralsnog (aantal leden) is er voor de Mini en C pupillen één ploeg, voor de B pupillen twee ploegen en voor de A pupillen 4 ploegen. De inschrijvingen bepalen het aantal ploegen dat we moeten vormen. De pupillen beginnen met de ploegen de estafette waarbij maximaal 12 keer gelopen wordt. Afhankelijk van de ploeggrootte zullen sommige atleten 2 keer lopen en andere 1 keer.

- **Mini en C pupillen:** vijfkamp; 40m - ver - vortex – schots hoog en meters maken.
- **B pupillen:** vijfkamp; 40m - ver – vortex – schots hoog en meters maken.
- **A pupillen:** vijfkamp; 60m - ver - vortex – hoog en meters maken.

#### Chronoloog Clubkampioenschappen 2014 Pupillen

##### JPC, MPC & JPM, MPM

9.50 Estafette  
10:00 hoog 3  
10:30 vortex 2  
10:50 Pauze  
11:30 40m sprint 2  
12:00 ver 2  
12:30 meters maken  
13:00 prijs. ck. Ploeg  
13:05 prijs. ck. Indi.

##### JPB & MPB gr1

9.50 Estafette  
10:00 40m sprint 2  
10:30 ver 2  
10:50 Pauze  
11:30 hoog 3  
12:00 vortex 2  
12:40 meters maken  
13:10 prijs. ck. Ploeg  
13:15 prijs. ck. Indi.

##### JPB & MPB gr2

9.50 Estafette  
10:00 vortex 2  
10:30 40m sprint 2  
10:50 Pauze  
11:30 ver 2  
12:00 hoog 3  
12:40 meters maken  
13:10 prijs. ck. Ploeg  
13:15 prijs. ck. Indi.

##### JPA & MPA gr1

9.50 Estafette  
10:00 60m sprint 1  
10:30 ver 1  
10:50 Pauze  
11:30 vortex 1  
12:00 hoog 2  
13:00 meters maken  
13:20 prijs. ck. Ploeg  
13:25 prijs. ck. Indi.

##### JPA & MPA gr2

9.50 Estafette  
10:00 ver 1  
10:30 60m sprint 1  
10:50 Pauze  
11:30 hoog 2  
12:00 vortex 1  
13:00 meters maken  
13:20 prijs. ck. Ploeg  
13:25 prijs. ck. Indi.

##### JPA & MPA gr3

9.50 Estafette  
10:00 vortex 1  
10:30 hoog 2  
10:50 Pauze  
11:30 60m sprint 1  
12:00 ver 1  
12:50 meters maken  
13:20 prijs. ck. Ploeg  
13:25 prijs. ck. Indi.

##### JPA & MPA gr4

9.50 Estafette  
10:00 hoog 2  
10:30 vortex 1  
10:50 Pauze  
11:30 ver 1  
12:00 60m sprint 1  
12:50 meters maken  
13:20 prijs. ck. Ploeg  
13:25 prijs. ck. Indi.

## VB-Athleten:

GM heeft ook een groep VB atleten die tijdens de Clubkampioenschappen gaan strijden voor Clubkampioen bij de vrouwen/meisjes en bij de mannen/jongens.

- **VB- Athleten (Specials)** hebben hun gebruikelijke vierkamp; 100m - ver - kogel - 200m.

## Junioren, Senioren en Masters; Vijfkamp.

De atleten moeten uit 9 onderdelen 5 onderdelen kiezen. Bij het kiezen van deze 5 onderdelen moet minimaal één onderdeel per discipline gekozen worden. Het vijfde onderdeel is vrij te kiezen uit de overgebleven onderdelen. Hiervoor gebruiken we het officiële puntensysteem.

Voor de atleten die twee mila-afstanden willen lopen zal er op het midden van de wedstrijddag het korte loopnummer plaatsvinden en het langste aan het einde van de wedstrijddag. De atleten die één mila-afstand willen lopen kunnen die aan het einde van de wedstrijddag lopen wat hun prestaties ten goede zal komen.

## Keuzemogelijkheid;

Één sprintnummer, één springnummer, één werpnummer en Mila-nummer met daarbij nog één onderdeel van de resterende onderdelen.

- Meisjes Junioren D (MD): [ 60m - 150m ], [ hoog - ver ], [ kogel - discus - speer ], [ 600m - 1000m ].
- Jongens Junioren D (JD): [ 80m - 150m ], [ hoog - ver ], [ kogel - discus - speer ], [ 600m - 1000m ].
- Meisjes Junioren C (MC): [ 80m - 150m ], [ hoog - ver ], [ kogel - discus - speer ], [ 600m - 1000m ].
- Jongens Junioren C (JC): [ 100m -150m ], [ hoog - ver ], [ kogel - discus - speer ], [ 800m - 1500m ].
- Meisjes Junioren B (MB): [ 100m -200m ], [ hoog - ver ], [ kogel - discus - speer ], [ 800m - 1500m ].
- Jongens Junioren B (JB): [ 100m -200m ], [ hoog - ver ], [ kogel - discus - speer ], [ 800m - 1500m ].
- Meisjes Junioren A (MA): [ 100m -200m ], [ hoog - ver ], [ kogel - discus - speer ], [ 800m - 1500m ].
- Jongens Junioren A (JA): [ 100m -200m ], [ hoog - ver ], [ kogel - discus - speer ], [ 800m - 1500m ].
- Vrouwen Senioren: [ 100m -200m ], [ hoog - ver ], [ kogel - discus - speer ], [ 800m - 1500m ].
- Mannen Senioren: [ 100m -200m ], [ hoog - ver ], [ kogel - discus - speer ], [ 800m - 1500m ].
- Vrouwen Masters: [ 100m -200m ], [ hoog - ver ], [ kogel - discus - speer ], [ 800m - 1500m ].
- Mannen Masters: [ 100m -200m ], [ hoog - ver ], [ kogel - discus - speer ], [ 800m - 1500m ].

## Chronoloog Clubkampioenschappen 2014 Junioren, Senioren, Masters en VB atleten

JD & MD	JC & MC	BASM	VB
10:55 60m MD	11:05 80m MC	11:15 100m	13:45 100m
11:00 80m JD	11:10 100m JC	11:55 kogel 1	14:15 ver 2
11:25 kogel 1	11:35 hoog 1	12:30 ver 1	15:05 kogel 1
12:30 ver 2	12:35 discus	13:30 800m**	16:00 200m
13:20 600m **	13:25 600m**	14:00 discus	16:30 prijs ck.
13:50 speer	13:50 kogel 1	14:40 200m	
14:30 hoog 2	14:30 ver 1	15:10 hoog 1	
15:30 150m	15:10 150m	16:10 speer	
15:55 discus	15:35 speer	16:55 800m	
16:40 600m	16:35 600m MC	17:05 1500m	
16:50 1000m	16:45 1000m MC	17:25 prijs. ck.	
17:15 prijs. ck.	16:55 800m JC		
	17:05 1500m JC		
	17:20 prijs. ck.		

\*\* De onderdelen met \*\* achter het onderdeel zijn voor de atleten die twee mila (midden lange afstand) onderdelen hebben gekozen om te doen. Voor de atleten die één afstand willen doen, lopen deze afstand als laatste onderdeel in betreffende categorieëngroep.

## Ouders.

GM beschikt over een heel goed jurykorps maar zoals altijd maken die vele handen lichter werk. We rekenen daarom ook bij deze wedstrijd op de hulp van de ouders. Je kunt de voorkeur uitspreken of je de wedstrijd bij het team met eigen kind helpt jureren, zodat je het van dichtbij mee kunt maken. De JuCo maakt de juryindeling. Op onderstaand inschrijfformulier kun je deze voorkeur bekend maken. Daarom ook deze oproep aan de ouders met de vraag of dat u mee zou willen helpen. Misschien kan dit wanneer uw kind bezig is en kunt u het van dichtbij meemaken. De JUCO maakt de juryindeling. Wanneer u mee wilt helpen zou u dat dan op onderstaand inschrijfformulier willen vermelden met uw naam.

Inschrijven t/m zondag 14 september 2014. Het strookje inleveren via mail of in de doorzichtige brievenbus in het clubhuis. E-mail naar [wedstrijden@avgm.nl](mailto:wedstrijden@avgm.nl)

## Inschrijven.

Inschrijven t/m zondag 14 september 2014. Het strookje inleveren via mail of in de doorzichtige brievenbus in het clubhuis. E-mail naar [wedstrijden@avgm.nl](mailto:wedstrijden@avgm.nl)

✂

-----  
Inschrijfformulier Clubkampioenschappen 21 september 2014.

Naam:			Vereniging: <b>GM</b>		
Licentienummer:		Categorie:		Geboortejaar:	
Doet mee aan de clubkampioenschappen 2014. Onderstaande tabel moeten junioren, senioren en masters invullen. De overige categorieën komen automatisch voor hen geldende wedstrijd uit.					
Hieronder moeten de junioren, senioren en masters aangeven welke onderdelen ze willen doen.					
<b>Onderdeel 1.</b>	<b>Onderdeel 2.</b>	<b>Onderdeel 3.</b>	<b>Onderdeel 4.</b>	<b>Onderdeel 5.</b>	
Ouders die geen jurydiploma hebben maar wel mee willen helpen met jureren en begeleiden van ploegen. Ja ik help mee en mijn voorkeur gaat uit om wel/niet bij (naam) ingedeeld te worden.					
Naam:					
E-mailadres:					

E-mail naar [wedstrijden@avgm.nl](mailto:wedstrijden@avgm.nl)

Inschrijven t/m zondag 14 september 2014. Het strookje inleveren via mail of in de doorzichtige brievenbus in het clubhuis.