



Help, ik word cadet !

Wat verandert er ?





Wat verandert er ?

- Training : trainingsgroepen
- Disciplines
- Reglementen
- Wedstrijden
- Kampioenschappen
- Beker van Vlaanderen (interclubwedstrijden)
- Onkostenvergoeding





Trainingsgroepen

- **Sprint/kampnummers**
 - Waregem : Tibo Rotsaert
 - Zwevegem : Rosanne Corneille /Hilde Ervyn
- **Afstand (lange en midden afstand : > 400m)**
 - Waregem : Géry Waegebaert
 - Zwevegem : Marc Desmet
- **Polstok** : Christophe Labeeuw (enkel Zwevegem)



Welke trainingsgroep ?

- Ken je zelf → waar ben je goed in ?
- Bij twijfel : uitproberen mag (beperkt in de tijd)
- Niet 'mixen' (behalve Polsstok/Sprint)
- Polsstok : enkel voor atleten met specifieke aanleg (en meerkampers)





Respect voor de trainer

- De trainingsgroepen zijn groter → wees gedisciplineerd op training
- Overleg met de trainer over je wedstrijdprogramma
- Verwittig je trainer :
 - als je geblesseerd bent
 - als je wil deelnemen aan een stage, clinic
 - bij elk sportief probleem
- Beperk je tot 1 trainingsgroep !



Stage

- AZW paasstage :
 - 1 week, 2 trainingen per dag (met halve rustdag)
 - Voor *gemotiveerde atleten* een ideale voorbereiding op het zomerseizoen
 - afstand, sprint
 - Verblijf in
****hotel volpension



DL CHEMICALS

colora

Rijmaran
caravan en motorhome

BIO RACER
speedwear



Disciplines (indoor)

jongens	meisjes
60 meter	60 meter
200 meter	200 meter
400 meter	400 meter
800 meter	800 meter
60m horden 0,838m *	60m horden 0,762m
verspringen	verspringen
hoogspringen	hoogspringen
polstokspringen	polstokspringen
hinkstapspringen	hinkstapspringen
kogelstoten 4kg	kogelstoten 3kg
zeskamp (60H,ver,hoog,kogel, polst,1000)	vijfkamp (60H,ver,hoog,kogel,800)

Disciplines (outdoor)

jongens

100 meter	verspringen
200 meter	hoogspringen
400 meter	polsstokspringen
800 meter	hinkstapspringen
1500 meter	kogelstoten 4kg
100m horden 0,838m*	discuswerpen 1kg
300m horden 0,762m	hamerslingeren 4kg
1500m steeple 0,762m	speerwerpen 600g
Achtkamp (100,100H,1000,ver,hoog,pss,speer,kogel)	

Disciplines (outdoor)

meisjes	
100 meter	verspringen
200 meter	hoogspringen
400 meter	polsstokspringen
800 meter	hinkstapspringen
1500 meter	kogelstoten 3kg
80m horden 0,762m	discuswerpen 1kg
300m horden 0,762m	hamerslingeren 3kg
1500m steeple 0,762m	speerwerpen 500g
Zeskamp (80H,800,ver,hoog,speer,kogel)	



Reglementen

- Clubtrui verplicht !
- Windmeting bij sprint/ver/hinkstap (max 2m/sec)
- 3 extra pogingen voor beste 8 bij kampnummers
- Directe uitsluiting bij valse start (startblok verplicht t/m 400m)
- Cadetten/Scholieren mogen deelnemen aan A.C. wedstrijden (maar niet aan wedstrijden voor JSM)





Wedstrijden

- Raadpleeg de [VAL kalender](#) of [atletiek.nu](#) voor data en uurroosters van wedstrijden
- Overleg met je trainer !
- 5 wedstrijden/seizoen zijn een voorwaarde om te mogen heraansluiten. Bij deelname aan 8 wedstrijden 50€ terugbetaling bij heraansluiting volgend seizoen
- [Jeugdathletiek criterium Krant van West-Vlaanderen](#)* : regelmatigheidscriterium voor cadetten en scholieren (met prijzen).
- [West-Vlaams crosscriterium](#)* : regelmatigheidscriterium voor West-Vlaamse crossen

*nog onzeker of dit doorgaat in seizoen 2022





Kampioenschappen (piste)

		Indoor	Outdoor	Deelname	inschrijven
Provinciaal	Alg	9 jan	23-24 april	Iedereen	atletiek.nu
	Afloss		27 aug	Iedereen	atletiek.nu
	Meerkamp		?	Iedereen	atletiek.nu
Vlaams	Alg	23 jan	15 aug	X beste	atletiek.nu
	Meerkamp		?	Iedereen	atletiek.nu
Belgisch	Alg	20 februari	10-11 sept	X beste*	info@azw.be**
	Afloss	5 feb (A.C.) ?	4 sept	1 team/club	info@azw.be**
	Meerkamp	12-13 feb	20-21 aug	X beste	info@azw.be**

* minimumprestatie (limiet) vereist voor outdoorkampioenschap

** deadline voor inschrijving : meestal 1 week voor kampioenschap

→ Inschrijven = deelnemen !

→ Cad/Sch mogen ook deelnemen aan kampioenschappen A.C.





Kampioenschappen (cross)

	wanneer	waar	deelname	inschrijven
Provinciaal	16 jan	Eernegem	Iedereen	atletiek.nu
Vlaams	13 febr	Diest	Iedereen	atletiek.nu
Belgisch	6 maart	Brussel	Iedereen	info@azw.be*

* deadline : 1 week voor kampioenschap (inschrijven = deelnemen !)

→ kampioenschappen zijn de enige crossen waarbij cadetten en scholieren per leeftijd lopen (1^e/2^e jaars apart, met apart podium)





Beker van Vlaanderen cad-sch

- jongens en meisjes samen (voor het eerst)
- 3 afdelingen (stijgen/dalen). AZW = 2^e afd
- Slechts 1 atleet/atlete per discipline
- Max 2 disciplines/atleet (+ aflossing)
- Team wordt samengesteld door interclubcoach+trainers
- Datum (**30 april**) vrijhouden ! (wie geselecteerd wordt moet meedoen)



Beker van Vlaanderen A.C.

- 7/8 mei (dames zaterdag, heren zondag)
- Cadetten en scholieren kunnen geselecteerd worden (voor bepaalde nummers)
- Datum vrijhouden ! (wie geselecteerd wordt moet meedoen)



Onkostenvergoeding



AZW geeft op het einde van het seizoen een onkostenvergoeding aan atleten die bijzondere prestaties leverden. De berekening gebeurt op basis van :

- Plaats op kampioenschappen
- Plaats in nationale ranglijsten
- Deelname aan interclubwedstrijden

! Voorwaarden !

- Opnieuw bij AZW aansluiten voor het volgend seizoen
- Deelname aan interclub (indien gevraagd)



Nuttige links

- www.azw.be : officiële AZW website
 - Belangrijke nieuwsberichten
 - Afgelaste trainingen
 - Clubrecords, PR's
- [AZW facebookgroep](#)
 - Nieuwtjes, updates van kampioenschappen
 - Afspraken ivm carpooling naar wedstrijden, verloren voorwerpen etc
 - Enkel voor atletiek-gerelateerde onderwerpen !
- [AZW informatiebrochure](#)
- www.val.be : officiële website VAL
- <http://atletiek.nu> : inschrijven, live results

