

Beste pupil en ouder/verzorger,

vanaf maandag 30 oktober draaien de categorieën weer door, en schuif je dus een jaartje op. Bij deze willen wij opnieuw wat informatie meegeven. Misschien weet je het allemaal al, misschien kom je iets nieuws tegen, allicht is het slechts een welkome herinnering. De Atletiekunie heeft sinds afgelopen seizoen de benaming van de pupillen aangepast om overeen te komen met de internationale benaming. Wat voorheen B-pupil heette, is nu de U10 categorie. De mini-pupil is nu de U8 pupil, de C-pupil een U9, de A1 U11 en de A2 U12.. De "U" staat voor onder (onder), en de 14/16 voor de leeftijd. De "U" staat voor onder (onder), en het getal voor de leeftijd. U8 atleten zijn of worden het komende jaar 7; U9 8, U10 9, U11 10, en U12 11.

Communicatie

De meeste communicatie tussen trainers en ouders/atleten verloopt fysiek en via de whatsappgroepen per categorie. Hierin zullen trainers het melden als er bijzonderheden zijn voor de training, wedstrijd informatie delen, en andere relevante informatie sturen. Ook als er vragen zijn kunnen die via whatsapp gesteld worden. Dit kan dan in de groep, privé naar de desbetreffende trainer, of naar de jeugdcommissie.

Sportuitrusting

Een van de belangrijkste dingen bij de atletiek is een goede kledinguitrusting, beginnend bij de schoenen. Voor atletiek heb je hardloopschoenen nodig. Daarnaast uiteraard voldoende, warme, sportkleding. Bij een temperatuur onder 14 graden of minder moet je met de training een lange broek aan. Wij raden het aan om liever te veel laagjes kleding aan te doen dan te weinig. Daarnaast is het van belang dat kinderen (ook in de winter!) water meenemen naar de training.

Tijdens de meeste wedstrijden is het verplicht om het clubtenu te dragen. Deze bestaat uit een zwarte broek en een wit/oranje t-shirt/hemd/topje met SAV-logo. De zwarte broek hoeft niet per se een SAV-logo te hebben. Clubkleding is te bestellen via <https://sav.clubwereld.nl/>. Let op! Het trainingsshirt is **geen** officiële wedstrijdkleding.

Tijdens de meeste wedstrijden mogen atleten spikes dragen. Spikes zijn lichte wedstrijdschoenen met puntjes aan de onderkant, die onder andere voor meer grip zorgen. Uitzonderingen hierop zijn crossjes met verharde stukken, kogelstoten, en sommige indoorwedstrijden. Tijdens de training mogen pupillen **geen** spikes dragen, tenzij specifiek aangegeven door de trainer.

Trainingen

Met het doorschuiven van de categorieën schuiven de trainingen ook weer door. Als vereniging kampen wij momenteel met een groot trainers-tekort. Het gevolg hiervan is dat de U9-pupillen, die de afgelopen jaren twee keer in de week konden trainen, momenteel alleen op maandag kunnen trainen, gezamenlijk met de U8. Wij hopen zo snel mogelijk weer met meer trainers op de groepen te kunnen staan en de U9 ook weer een tweede keer in de week aan te kunnen bieden.

De jongste groep traint in de winter (30-10-2023 tot en met 14-02-2014) binnen in de gymzalen van het Martinuscollege. Met uitermate slecht weer kan het zijn dat de andere groepen ook binnen trainen. Mocht dit gebeuren, zal dit op tijd gecommuniceerd worden via de desbetreffende whatsapp groepen. Als de trainingen om andere redenen geen doorgang kunnen vinden (onweer, tekort/ziekte trainers, etc) wordt dit ook tijdig gecommuniceerd.

Hieronder de indeling van het komende seizoen. De **vetgedrukte** trainers zijn de hoofdtrainers en eerste aanspreekpunten voor de groep.

categorie	geboortejaar	trainers
maandag 18:15-19:15		
U8 + U9 pupillen	2016/2017	Hans en Sophie
U10 pupillen	2015	Wesley en Stijn
U11 pupillen	2014	Anne , Susanna, en Lois
U12 pupillen	2013	Leonie en Wouter
woensdag 18:15-19:15		
U10 pupillen	2015	Wesley en Stijn
U11 pupillen	2014	Jaap en Sophie
U12 pupillen	2013	Leonie en Elena

Onderdelen

Bij de atletiek is er sprake van een opbouw in de onderdelen die atleten beoefenen en het materiaal waarmee zij dit doen. Zo gaan de loopafstanden en het werpgewicht langzaam omhoog. Pupillen doen daarnaast ook niet alle onderdelen die oudere atleten wel doen. Dit heeft te maken met ontwikkeling en veiligheid.

Hieronder een tabel met de meest gangbare onderdelen voor pupillen. Uiteraard zijn hier uitzonderingen op en worden er soms ook andere afstanden of onderdelen (bijvoorbeeld onderdelen uit de athletics champs serie) aangeboden, maar dit gebeurt sporadisch. De jongste pupillen zullen daarnaast vaker balwerpen en verspringen, en de oudere pupillen vaker kogelstoten en hoogspringen.

categorie	onderdelen
U8 en U9	40m sprint, 600m, verspringen, hoogspringen, balwerpen, kogelstoten
U10	40m sprint, 1000m, verspringen hoogspringen, balwerpen, kogelstoten
U11 en U12	60m sprint, 1000m, verspringen hoogspringen, balwerpen, kogelstoten

Wedstrijden

Wedstrijddeelname is bij ons nooit verplicht. Wel verwachten we dat iedereen die kan meedoen, meedoet aan de competities, trainingspakkenwedstrijd, en clubkampioenschappen. Bij de pupillen doe je met bijna elke wedstrijd een driekamp (sprint, sprong, werp) en een lange afstand. Meestal kan je je los voor de driekamp en de lange afstand inschrijven. Soms zijn er wedstrijden waar je helemaal zelf je onderdelen kan kiezen, zoals de A-games.

Inschrijvingen verlopen meestal via de website www.atletiek.nu. Op atletiek.nl kan je een volledige wedstrijdkalender vinden ([hier](#)), maar de meeste wedstrijden zullen gewoon op atletiek.nu te vinden zijn. Aan de meeste wedstrijden zijn kosten verbonden, maar de clubkampioenschappen, trainingspakkenwedstrijd en de competities zijn gratis. Voor deze wedstrijden regelen we vanuit de club ook de inschrijving.

Over de competitie zul je richting het voorjaar meer informatie ontvangen over de locaties, chronologen, en estafette indelingen. Tijdens de competitie doet iedere atleet een meerkamp en een lange afstand. Voor beiden afzonderlijk zijn er per wedstrijd prijzen te halen. Het meerkamp totaal telt tevens mee voor het klassement en de plaatsing voor de finale. Naast de individuele onderdelen is er een estafette, die door vier atleten per categorie wordt gelopen. Deze telt mee in het teamklassement. De data van de competitie dit jaar zijn de volgende:

- zaterdag 20 april
- zaterdag 1 juni
- zaterdag 6 juli
- zaterdag 14 september (finale)

Deelname aan de finale is afhankelijk van je plaatsing in de voorrondes. Je kan je zowel individueel (door bij de top 12 te eindigen) of als team (door als team bij de top 8 te eindigen) plaatsen voor de finale. Als team mogen er maximaal vijf atleten deelnemen aan de finale. De indeling hiervan zal door de trainers gemaakt worden en desbetreffende atleten zullen uitgenodigd worden voor deelname.

Meer informatie over de competitie, zoals het reglement en klassement, is te vinden via <http://www.tigch.nl/pupil/2024/index.htm>.

Er zijn natuurlijk heel veel wedstrijden te vinden op atletiek.nu, maar op de volgende pagina vind je een overzicht van wedstrijden die wij aanraden:

wedstrijd	reden
districts cross competitie <i>11 november, 9 december, 20 januari, 9 maart (finale)</i>	deelname zowel individueel als team, gratis deelname
clubcross competitie <i>4 november, 16 december, 13 januari, 2 maart</i>	onderlinge crosswedstrijden bij en door SAV georganiseerd
streekboscross <i>19 november</i>	cross georganiseerd door SAV
nationale pupillenindoor <i>3 maart</i>	indoorwedstrijd in omnisport apeldoorn, soort NK voor pupillen
trainingspakkenwedstrijd	een van de eerste outdoorwedstrijden, gratis deelname
competitie <i>20 april, 1 juni, 6 juli,</i>	semi-verplicht, deelname zowel individueel als als team, gratis deelname

<i>14 september (finale)</i>	
nationale A-games	officieus NK voor pupillen U11/12 (A-pupillen) in Soest, er is ook een meerkamp voor pupillen U10
mila avondwedstrijd	wedstrijd in Beverwijk waar vaak een 400m en 800m aan worden geboden aan alle leeftijdscategorieën
NEK <i>28 en 29 september</i>	nationale estafette kampioenschappen, officieus NK estafette
clubkampioenschappen	onderlinge wedstrijd aan het einde van het seizoen, gratis deelname

Activiteiten

Voor de pupillen worden er door het jaar heen verschillende activiteiten georganiseerd zoals bowlen, oliebollen-training, ouder-kind training, en kamp. Een deel van deze activiteiten is voor de gehele jeugd, en dus ook voor de U14 en U16 atleten.

We hopen dat je hiermee genoeg informatie hebt voor de overgang naar de junioren en het komende jaar. Als je op enig moment vragen hebt, kan je altijd terecht bij Leonie, de rest van de jeugdcommissie, je eigen trainers, of de technische commissie.

De Technische commissie en Jeugdcommissie