

Van pupil naar junior: hoe gaat dat?

Na de groepswissel in oktober behoren de huidige jongens en meisjes pupillen A2 (JPA2 en MPA2) officieel tot de junioren van de BAV. Voor sommigen een bekend fenomeen, bijvoorbeeld omdat een oudere broer of zus je voor ging. Maar dat geldt niet voor iedereen. Daarom volgt hieronder een korte uitleg over deze belangrijke stap in je 'atletiekloopbaan'. Lees het aandachtig door en laat het ook aan je ouders lezen, want er gaat best veel veranderen.

Wat je moet weten

Deze informatie gaat over vijf zaken waarin wat dingen veranderen. Dat zijn:

1. categorie
2. onderdelen
3. competitie
4. andere wedstrijden

1 Categorie

Ieder jaar val je, net zoals bij de pupillen het geval was, in een andere groep. Dat heeft met je leeftijd te maken. Samengevat ziet dat er als volgt uit:

1 ^e jaar	JD1 of MD1 (J=jongens, M=meisje, D=D-junior, 1=1 ^e jaars)
2 ^e jaar	JD2 of MD2
3 ^e jaar	JC1 of MC1
4 ^e jaar	JC2 of MC2
5 ^e jaar	JB1 of MB1
6 ^e jaar	JB2 of MB2
7 ^e jaar	JA1 of MA1
8 ^e jaar	JA2 of MA2
Daarna	senior, master

2 Onderdelen

Junioren krijgen te maken met andere onderdelen. Bovendien zal een aantal onderdelen aangepast of zwaarder gemaakt worden dan bij de pupillen. Maar dat is logisch, want je bent ouder en je wordt ieder jaar weer sneller en sterker. Hieronder lees je met welke onderdelen je als D-junior te maken krijgt:

Nieuw:	hordenlopen (jongens 80m, meisjes 60m) discuswerpen (jongens 1 kg, meisjes 0,75 kg) speerwerpen (400 gr.)
Aangepast/zwaarder:	voor jongens: 80m sprint (i.p.v. 60 m) voor jongens: kogelstoten 3 kg (i.p.v. 2 kg.) verspringen (gemeten vanaf de balk i.p.v. de afzetplek)

3 Competitie

De crosscompetitie (winterseizoen) is hetzelfde als bij de pupillen, dus daarover niets nieuws.

De baancompetitie (zomerseizoen) gaat wel anders in zijn werk. Bij de pupillen deed je allemaal dezelfde onderdelen, waarna de vijf beste atleten doorgingen naar de finale. Bij de junioren gaat dat anders. Er wordt namelijk een opstelling gemaakt, waarbij de deelnemers worden ingezet op verschillende onderdelen. Je doet dus niet langer allemaal hetzelfde. Het leuke is, dat je hierdoor als ploeg punten gaat halen. Kortom, de beste ploeg valt in de prijzen!

Het is aan de trainer om de sterkste opstelling te maken. Daarbij komen de volgende onderdelen om de hoek kijken: sprint, horden, estafette, middellange afstand, hoogspringen, verspringen, kogelstoten, discuswerpen en speerwerpen.

Voor de D- en C-junioren geldt:

Elke deelnemer (atleet) mag maximaal drie onderdelen doen per wedstrijd, waarbij de estafette echter ook meetelt als één onderdeel. Het volgende geldt per ploeg:

- Op de loopnummers doen maximaal 3 atleten mee per looponderdeel en alleen de punten van de twee snelste atleten tellen mee voor het ploegresultaat.
- Bij de technische onderdelen (= werpen en springen) doen maximaal 2 atleten mee per onderdeel en alleen de punten van de beste atleet tellen mee voor het ploegresultaat.
- Voor de estafette worden vier atleten ingezet, plus een eventuele reserve.

Voor de A- en B-junioren geldt:

Elke deelnemer (atleet) mag maximaal drie onderdelen doen per wedstrijd, waarbij de estafette echter ook meetelt als één onderdeel. Het volgende geldt per ploeg:

- Op de meeste loopnummers, maar ook bij de meeste technische onderdelen (= werpen en springen) doen maximaal 2 atleten mee per onderdeel en alleen de punten van de beste atleet tellen mee voor het ploegresultaat.
- Bij enkele onderdelen (MJA/B en JJA/B: polsstokhoog; MJA en JJA: 400m horden en kogelslingeren; MJA: 3000m) mag maar 1 atleet per onderdeel meedoen, waarna de punten van deze atleet meetellen mee voor de ploeg.
- Voor de estafette worden vier atleten ingezet, plus een eventuele reserve.

Dus het is met deze nieuwe opzet extra belangrijk dat de trainer weet wie er meedoet, omdat hij anders geen ploeg kan samenstellen.

De trainer mailt daarom alle informatie en de competitiedata zo snel mogelijk door. Geef aan het begin van het seizoen je e-mailadres nog even door aan je trainer, ook dat van je ouders. Ben je ziek of verhinderd, meld je dan direct af bij je trainer, zodat de opstelling gewijzigd kan worden.

Voor deze zomercompetitie worden bij de D- en C-junioren drie rondes gehouden. En bij de A- en B-junioren twee rondes. Als je team genoeg punten haalt, volgt er zelfs deelname aan de landelijke finale. Spannend!

4 Andere wedstrijden

Als junior atleet kan je ook zelf aan wedstrijden meedoen, zowel in de zomer als in de winter. Daardoor doe je ervaring op en dat is natuurlijk alleen maar goed voor je ontwikkeling. Vraag je trainer welke wedstrijden daarvoor geschikt zijn. Kijk ook op www.atletiek.nl/wedstrijdkalender naar wedstrijden in de buurt en schrijf je in voor het onderdeel dat je leuk lijkt (meestal via www.inschrijven.nl of www.atletiek.nu).

Vragen?

Stel ze gerust aan je trainer. Die helpt je graag verder. Veel plezier als junior!