



1

Infobrochure pupillen



2024-

2025



2

Voorwoord

Beste ouders en pupillen.

Via deze infobrochure willen wij jullie informeren over allerlei zaken rondom de pupillenatletiek bij AV Cialfo. Het is bedoeld als een handig naslagwerk waarin je allerlei zaken terug kunt vinden. Mocht je nog zaken missen, dan vernemen wij dit graag.

Hartelijke groet,

de pupillentrainers



Visie AV Cialfo op de jeugdathletiek

De essentie van atletiek is sneller, hoger en verder en je vergelijken met jezelf en met anderen. Deze essentie komt bij iedere doelgroep terug op een manier die aansluit bij de ontwikkeling van de kinderen. Ons motto bij de pupillen is: spelen moet, presteren mag.

We trainen de pupillen op een prettige speelse wijze. Door fantasie, variatie, betrokkenheid en spontaniteit laat de pupillentrainer de kinderen atletiek beleven, waardoor ze het leuk vinden om atletiek te blijven doen.

Het is voor AV Cialfo belangrijk dat kinderen zich prettig voelen bij de club en vertrouwen hebben in hun eigen kunnen. Trainingen zijn hierop gericht en veelzijdig bewegen staat centraal.

Naast de trainingen worden er ook andere activiteiten georganiseerd. Zoals een kamp, spel-film avonden. Dit past in onze visie waarin kinderen echt deel uitmaken van de vereniging.

Atletiek kan niet bestaan zonder prestatie. Kinderen hebben in bijna ieder stadium van hun ontwikkeling behoefte aan een succesje. Tijdens trainingen komt het presteren er sterker in, naarmate kinderen ouder worden, maar uitgangspunt blijft het kind zelf. Het kind met zijn mogelijkheden, behoeften en beleving, die plezier beleeft aan bewegen.

Al vanaf de pupillen stimuleren wij dat kinderen meedoen aan wedstrijden, zodat zij ontdekken hoe ze steeds meer kunnen en hoe leuk het is om aan wedstrijden mee te doen. Wedstrijdplezier en vertrouwen in eigen kunnen staan centraal.

Ouderbetrokkenheid

Wij vinden het belangrijk dat ook ouders betrokken zijn bij de sport(beleving) van hun kind. Daarom vragen wij zo af en toe hulp bij diverse activiteiten, zoals het begeleiden van een groepje atleten tijdens een wedstrijd of jureren. Op deze manier krijgen de ouders inzicht in de sport van het kind en kunnen de pupillentrainers mede hierdoor de continuïteit van deze activiteiten meer borgen.



Waarom atletiek?

Vanaf ongeveer 6 jaar kun je op atletiek. Waarom ga je eigenlijk op atletiek? Atletiek is leuk en goed voor je conditie! Je bent heel veel buiten. Atletiek bestaat uit veel verschillende onderdelen, zoals looponderdelen (sprint of juist lange afstand) en technische onderdelen (hoogspringen, verspringen, kogelstoten of balwerpen). Er zit altijd wel een leuk onderdeel voor jou bij!

Van jongs af aan leren de kinderen spelenderwijs hun ritme, coördinatie, snelheid, lenigheid en behendigheid te ontwikkelen en bouwen hun uithoudingsvermogen op. Naarmate de leeftijd toeneemt leren de kinderen steeds bewuster de eerste basisvormen van atletiek: sprinten, 1.000m, werpen, kogelstoten en hoog- en verspringen.

Atletiek is niet alleen maar een individuele sport. Je traint samen met andere kinderen van jouw leeftijd. Er zijn ook wedstrijden, waarbij je met een team meedoet (bijvoorbeeld athletic champs).

Onderdelen pupillen

Bij de pupillen komen de volgende onderdelen aan bod tijdens de training. We houden rekening met de officiële onderdelen van de pupillen tijdens de wedstrijden, de onderdelen van athletic champs en met onderdelen die de pupillen kunnen krijgen als ze ouder zijn.

Looponderdelen:

- Sprint

De U12 lopen 60 meter en de U10 en jonger lopen 40 meter. Nadat het startschot is geweest, sprinten de pupillen weg vanuit de startblokken of vanuit staande start zonder startblokken. De tijd wordt met de hand geklokt of door een elektronische tijdwaarneming.

- Horden

Bij horden moet je zo snel mogelijk over de horden lopen naar de finish. De U12 lopen 60 meter en de U10 en jonger lopen 40 meter.

- Estafette

Estafette is een onderdeel dat je in een team doet. Een team bestaat uit vier lopers die allemaal evenveel lopen. Een loper draagt hierbij steeds een estafettestokje dat in het wisselvak moet worden doorgegeven aan de volgende loper. De U12 lopen 4x 60meter en de U10 en jonger lopen 4x 40 meter.

- Middellange afstand

De middellange afstand op de baan zijn alle afstanden, die langer zijn dan 400 meter. Bij de pupillen is dit de 600 (U10 of jonger) of de 1.000 meter (U12). De pupillen doen tijdens de training mee aan de coopertest. Ze lopen dan 6 minuten (vergelijkbaar met de middellange afstand). In de winter zijn er crosswedstrijden. De pupillen lopen dan meestal een afstand van 1.000 meter.



Springonderdelen:

- Verspringen

Bij het verspringen komen verschillende dingen aan bod: snelheid, sprongkracht en techniek. De pupillen mogen afzetten in een wit vlak voor de afzetbalk. Vervolgens wordt de afstand gemeten. Dit is de afstand tussen de voorste punt van de voet op het witte vlak voor de afzetbalk tot de afdruk in het zand die het dichtst bij de balk is. De oudere pupillen leren al af te zetten vanaf de afzetbalk. Bij het verspringen heb je drie pogingen, waarvan de beste telt.

- Hoogspringen

Bij het hoogspringen loop je met een boog aan en zet je vervolgens met één voet af bij de mat.



Dan ga je met een Schotse sprong of een rugwaartse sprong (Fosburyflop) over de lat heen. Op elke hoogte heb je drie pogingen om over de lat heen te komen.

- Hink-stap-sprong

De U12 krijgen tijdens de training verschillende springvormen, waarmee de trainers de eerste stappen zetten om hink-stap-sprong aan te leren.

- Polshoog

De U12 leren tijdens de training hoe ze met een polsstok moeten springen in de zandbak. Het polsstokverspringen is een van de onderdelen van athletic champs.

Werponderdelen:

- Kogelstoten

Kogelstoten is er voor de U12 en U10. Ze stoten de kogel van 2 kilo vanuit een ring en de kogel landt vervolgens in de bak. Elke pupil heeft 3 pogingen, waarvan de beste telt. De U9 en jonger stoten met een medicijnbal van 1,5 kilo.

- Discuswerpen

Discuswerpen is er voor de U12. De U12 werpen met een speciale kinderdiscus met een handvat van 600 gram. De U10 en jonger gebruiken een fietsband in plaats van een discus.

- Balwerpen

Werpen met een bal of een vortex wordt alleen gedaan bij de pupillen. Het wordt ook wel gezien als een voorbereiding op speerwerpen, dat bij de junioren begint. De bal of de vortex weegt maximaal 200 gram. Elke pupil heeft 3 pogingen, waarvan de beste telt.

- Kogelslingeren

De U12 leren tijdens de training hoe ze een speciale kinderkogelslinger op de juiste manier moeten vasthouden en gooien.





Trainingen

Leeftijdscategorieën

We houden bij AV Cialfo de leeftijdscategorieën van de Atletiekunie aan. Voor de periode 1 november 2024 tot en met 31 oktober 2025 is deze als volgt:

- U8 (mini-pupillen) - geboren in 2018 en later
- U9 (pupillen-C) - geboren in 2017
- U10 (pupillen B) - geboren in 2016
- U12 (pupillen A) - geboren in 2015/2014

Het is bij AV Cialfo gebruikelijk dat de atleten na de clubkampioenschappen (laatste zaterdag van september) naar de volgende leeftijdscategorie gaan.

Trainingsgroepen en -tijden

We hebben op dit moment twee groepen, namelijk de U12 en de U10 en jonger.

De U12 trainen onder leiding van Ella Bartelds, Jenneke Heere en Fabienne Zwanenburg op dinsdag en donderdag van 18:00 – 19:15 uur op de atletiekbaan.

De U10 en jonger trainen onder leiding van Catrijn Heere, Lise Singerling, Amber Veldkamp en Evi Vosselman op dinsdag en donderdag van 18:00 – 19:00 uur op de atletiekbaan.

Deze trainers worden ondersteund door Anja van Gernerden en Elijanne van de Vosse.

Geen training

De trainingen gaan in principe altijd door met uitzondering van de schoolvakanties en bijzondere feestdagen. Het kan zijn dat het door onvoorziene omstandigheden (bijvoorbeeld ziekte van trainer of gevaarlijk weersomstandigheden) niet mogelijk is om te trainen. Wij laten dit dan weten via de app.

Communicatie

De directe communicatie over de atleten verloopt via de trainer. De trainer informeert de atleten en de ouders over de trainingen en andere activiteiten voor of na de training, via de app of via de mail. De trainers proberen altijd tijd en ruimte te maken voor vragen of het bespreken van zaken voor of na de training. Schroom dus ook vooral niet hierin.

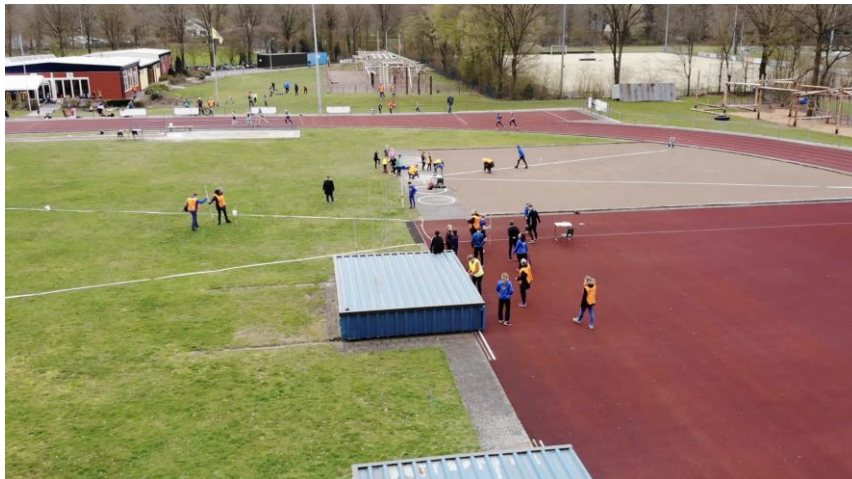
Wanneer er wijzigingen zijn in telefoonnummers of emailadressen, dan graag dit even doorgeven aan trainer. Dan passen wij dit aan en hebben we de gegevens altijd up-to-date. Zelf ook graag updaten in het atletiek ledenprogramma Volta.

Trainingen: Algemene aandachtspunten

- We werken bij de pupillen met een jaarplan. Dit jaarplan leidt ertoe dat alle onderdelen regelmatig worden getraind en dat alle atleten stap voor stap de techniek van de verschillende onderdelen leren.
- Wanneer je een keer niet kunt komen is afmelden fijn, maar niet noodzakelijk. Wanneer je voor langere tijd niet komt vanwege ziekte of je bent geblesseerd, dan willen we dit graag weten. Communiceer dit dan via een persoonlijk gesprek, app of mail.
- Ouders die hun kinderen naar de training brengen, doen er goed aan altijd even te checken of er al trainers aanwezig zijn. Soms kunnen zich onverwachte situaties (overmacht) voor doen, waardoor trainers op moment van wegbrengen nog niet op de club zijn gearriveerd.



- Bij het ophalen vinden wij het belangrijk dat kinderen zich bij hun trainer afmelden op het moment dat ze de club verlaten. We verwachten dus ook dat ouders hun kind zelf bij de club komen ophalen en niet vragen hun kind naar de parkeerplaats toe te lopen. Als je dit toch graag wilt, is er altijd de mogelijkheid dit te overleggen.
- Speciale mededelingen over de trainingen worden over het algemeen via de app gedaan. Voorafgaand of aan het einde van de trainingen worden tevens vaak belangrijke actuele zaken, weetjes aan de kinderen en aanwezige ouders verteld. Soms worden er briefjes meegegeven aan de kinderen.
- Zorg tijdens de training voor kleding welke aangepast is aan het weer. Wanneer het kouder wordt is het prettig om verschillende laagjes te dragen, waardoor je makkelijk wat aan of uit kunt trekken. Een jackje / dun jasje blijkt erg prettig te zijn in de praktijk. Zorg bij regen dat je iets schoons /warms bij je hebt voor na die tijd en eventueel een dun regenjackje. Trainen in je eigen jas / winterjas is zeker niet gewenst. Wel is het verstandig om er een mee te nemen, want het is belangrijk om je direct na de training goed warm te houden. Ook is het handig om handschoenen en eventueel een muts mee te nemen als het koud is. Zorg voor stevige sportschoenen waar je goed en lekker op loopt. Wil je goed advies ga dan eens naar Neijenhuis Schoenen en Sport in Vaassen.
- Neem naar de training geen waardevolle spullen mee.
- Er mag altijd een vriendje of vriendinnetje of logé worden meegenomen naar de training. Vinden ze het leuk en willen ze vaker komen, dan mogen ze 6x gratis meetrainen voor ze besluiten lid te worden.
- Op de training gelden de normale gedragsregels. Negatief gedrag (zoals pesten) wordt niet getolereerd. Wanneer jouw kind toch bij je aangeeft dat hij/zij gepest wordt, meldt dit dan meteen bij de trainers.





Wedstrijden

De wedstrijden zijn verdeeld over een winterseizoen en een zomerseizoen.

Het **winterseizoen** loopt van november tot en met maart. In dit seizoen worden er 2 type wedstrijden georganiseerd door de regio IJsseldelta.

- Crosswedstrijden

De crosswedstrijden zijn altijd op zaterdagochtend. De eerste pupillengroep start om 10:30 uur. In totaal zijn er in de maanden november tot en met februari 4 crossen, in elke maand één. Om het jaar is er ook een cross in Epe (bij de zandbult). Alle pupillen lopen 1.000 meter over een parcours dat meestal door het bos gaat. Iedereen die minimaal 3 van de 4 crossen heeft meegedaan (waarvan de laatste cross verplicht is), krijgt een aandenken, dus het is zeker de deelname waard!

- Indoorwedstrijden

Er worden door diverse verenigingen indoorwedstrijden georganiseerd. Deze staan los van elkaar. Bij elke indoorwedstrijd is een prijsuitreiking. Info hierover ontvang je via ons wedstrijdsecretariaat.

Regio IJsseldelta



Het **zomerseizoen** loopt van april tot en met september. In dit seizoen worden er 2 type wedstrijden georganiseerd door de regio IJsseldelta. Daarnaast wordt er door AV Cialfo op de laatste zaterdag van september de clubkampioenschappen georganiseerd.

- Medaillewedstrijden

Er zijn drie medaillewedstrijden voor de zomervakantie en er is één medaillewedstrijd na de zomervakantie. De medaillewedstrijden vinden op zaterdag plaats en meestal is een wedstrijd rond 13.00 uur afgelopen.

De atleten doen drie of vier onderdelen per wedstrijd. De U12 hebben de volgende onderdelen: 60 meter, 60 meter horden, 1.000 meter, hoogspringen, verspringen, balwerpen, kogelstoten, discuswerpen. De U10 hebben de volgende onderdelen: 40 meter, 40 meter horden, 600 meter, hoogspringen, verspringen, balwerpen, kogelstoten. De U9 en jonger hebben de volgende onderdelen: 40 meter, 40 meter horden, 600 meter, hoogspringen, verspringen, balwerpen en medicijnbalstoten.

Bij de medaillewedstrijden kan je per onderdeel punten verdienen. Hoe beter je prestatie, hoe meer punten je krijgt. Aan het einde worden alle punten van je beste prestatie per onderdeel bij elkaar opgeteld en hier komt dan weer een aantal punten uit. Als je minimaal drie van de vier medaillewedstrijden hebt meegedaan, krijg je een aandenken! Je kan ook een bronzen, zilveren of gouden aandenken krijgen, afhankelijk van je prestatie of puntentotaal.

- Athletic Champs

Sinds een aantal jaren, zijn er ook de Athletic Champs wedstrijden. Er zijn in de regio IJsseldelta elk jaar vier van deze wedstrijden, waarvan er meest drie voor de zomervakantie en één na de zomervakantie plaatsvindt.

Deze wedstrijden duren relatief kort (ongeveer drie uur). In deze drie uur moeten de atleten verschillende onderdelen doen in teamverband. Dit verhoogt de spanning en het gezamenlijke plezier. Ouders hebben een actieve rol in de begeleiding en de jurering bij deze wedstrijden.

De onderdelen bij de Athletic Champs zijn iets anders dan bij de medaillewedstrijden. Dit zijn: teamestafette, sprints, hordelopen, kogelstoten, balstoten, vortexwerpen, hoogspringen, verspringen, hurk hoog, polsstokverspringen, slingeren, meters maken en stadioncross (voor meer informatie zie <https://www.atletiekunie.nl/kenniscentrum/wedstrijdorganisatie/athletics-champs-wedstrijden/>).

Iedereen die twee van de vier Athletic Champs wedstrijden meedoet, krijgt een aandenken! Tijdens de laatste wedstrijd in september, worden de prijzen uitgereikt.



Daarnaast zijn er nog de clubkampioenschappen. De clubkampioenschappen vinden elk jaar plaats op de laatste zaterdag van september. Het is een wedstrijd voor iedereen die lid is van AV Cialfo. Er doen dus geen andere verenigingen mee. Er is een sportief programma, meestal een meerkamp, maar het gaat vooral ook om de gezelligheid! Meestal zijn er ook nog allerlei andere activiteiten omheen georganiseerd en is er bijvoorbeeld een springkussen.

Wedstrijdsecretariaat

De informatie over de wedstrijden wordt aan jullie verstrekt via Margo Hendriks (pupillen wedstrijdsecretariaat). Je ontvang de benodigde informatie en wijze van aanmelden voor de wedstrijden via de mail (pupillen@avcialfo.nl). Ook alle informatie rondom de wedstrijden die komen gaan en de specifieke informatie die op dat moment voor die wedstrijd van belang is, zoals: vertrektijd vanaf de club, start- en verwachte eindtijd van de wedstrijd.

Overige wedstrijden

Vind je het leuk om mee te doen aan andere wedstrijden, dan kun je daarover informatie vinden op www.atletiek.nu.

Afspraken en mededelingen over en rondom wedstrijden

- De wedstrijdsecretaris van de pupillen coördineert de inschrijving, betaling en het vervoer voor elke wedstrijd.
- We vertrekken gezamenlijk naar de wedstrijden vanaf de parkeerplaats bij de club. Het streven is ook samen weer naar huis te gaan. Het kan zo zijn dat de ene groep eerder klaar is dan de andere groep, maar het is wel zo leuk om te blijven totdat iedereen klaar is. Zo heeft de groep die nog bezig is ook nog wat supporters die ze hard kunnen aanmoedigen!
- Er gaan normaal gesproken altijd trainers mee naar de wedstrijden. Zij halen de startnummers op, doen de warming-up en begeleiden de pupillen.
- Bij wedstrijden wordt er aan de deelnemende verenigingen altijd hulp gevraagd in de vorm van (hulp)juryleden. Bij de medaille- en Athletic Champs wedstrijden zijn er daarom steeds ongeveer twee ouders nodig die als jurylid helpen assisteren. Het is niet nodig om hiervoor een opleiding gevolgd te hebben.
We zijn als vereniging verplicht juryleden aan te leveren en in de lijn daarvan verwachten we dus ook deze extra handen op de wedstrijddag van je kind. Uiteraard wisselen we dit per wedstrijd zoveel mogelijk onderling af.
- Hou rekening met de weersomstandigheden. Als het koud weer is, is het verstandig om t-shirt met lange mouwen onder het wedstrijdshirt aan te doen en een lange broek / legging.
- Bij de wedstrijden moet het startnummer worden vastgemaakt aan het shirt, dus neem hier veiligheidsspeldjes voor mee!

Wet- en regelgeving

Als vereniging moeten wij jullie over een paar zaken informeren. Als je rijdt naar een wedstrijd namens onze vereniging, let dan even op het volgende:

- Je bent in het bezit van een geldig rijbewijs.
- De auto en de inzittenden zijn verzekerd.
- De auto is APK gekeurd.
- Kinderen die jonger zijn dan 12 jaar en/of korter dan 1.35 meter mogen niet voorin zitten zonder een kinderzitje of stoelverhoger.



10

- Alle kinderen moeten in een gordel zitten.

Wedstrijdkleding

Bij de wedstrijden hebben we altijd onze clubkleding aan. Dit betreft een Cialfo shirt (hemdje of topje) en een zwarte sportlegging / broek. De wedstrijdshirts zijn momenteel nog aan te schaffen op de club. Er zijn verschillende maten aanwezig.



Junior maten:

110-116, 122-128, 134-140, 146-152, 158-164



Overige activiteiten

We proberen gedurende het jaar verschillende overige activiteiten te organiseren voor de pupillen. Hieraan zijn geen kosten verbonden. Dit kan bijvoorbeeld een clinic zijn op een zaterdagochtend. Enkele voorbeelden hiervan zijn:

- een crossclinic in het winterseizoen: We richten ons dan op het lopen op een andere ondergrond dan de baan, namelijk in het bos, zandpaden. We trainen het uithoudingsvermogen, coördinatie en looptechniek.
- een startclinic: We oefenen het starten, de regels die gelden bij het starten en er is een officiële starter met een startpistool.
- een Athletic Champs clinic: voorbereiden op Athletic Champs wedstrijden, hoe verloopt zo'n wedstrijd, hoe gaat er aan toe.

De clinics zijn alleen voor de pupillen van AV Cialfo en worden gewoon op de club gegeven. Meestal door de eigen trainers, maar een enkel keertje ook door andere trainers van AV Cialfo of andere verenigingen. Clinics kunnen soms wat drempelverlagend werken voor het aanmelden voor wedstrijden. Dit kan voor sommige atleetjes best een grote stap zijn, maar door op onze eigen club al eens vaker wat mini wedstrijdjes te doen, kennis te maken met het 'crosslopen' etc. merken onze pupillen dat ze eigenlijk al veel meer kunnen dan ze soms denken. Daarnaast zijn het gewoon hele leuke extra trainingen die verzorgd worden.

We houden tijdens de training rekening met Sinterklaas en Pasen en organiseren elk jaar een ouder-kind-training.

Naast de trainingen en wedstrijden is ons streven om ook met regelmaat leuke extra activiteiten aan te bieden aan onze jeugd, pupillendisco, samen schaatsen bij Epe on Ice, enz.

De activiteiten worden kenbaar gemaakt via briefjes, affiches, enz.





Overige praktische informatie

Contactgegevens AV Cialfo

Clubhuis AV Cialfo
Sportpark Wachtelenberg
Wachtelenbergweg 15, 8162 XC Epe
Postbus 140, 8160 AC Epe
Telefoon 0578-612512

ledenadministratie: Jan Lubbinge
ledenadministratie@avcialfo.nl

Websites en social media

www.avcialfo.nl
Facebookpagina: atletiekvereniging Cialfo
Instagram: avcialfo



Vertrouwenspersonen

Er zijn bij de club 2 vertrouwenspersonen, Jaap Kleinpaste en Marian Koolhaas.
Hun contactgegevens zijn: Tel. nr 06-53290751 / mail: m.koolhaas@heliks.nl

Nieuwsbrief

Via een maandelijkse Cialfo nieuwsbrief per mail, wordt je op de hoogte gehouden van alles wat er speelt en gebeurt rondom de pupillen. Nieuws over wedstrijden die geweest zijn, een kalender met komende activiteiten, mededelingen vanuit de vereniging en alles wat verder goed is om te weten.

Clubkleding

Je kunt clubkleding kopen via de website <https://cialfo.clubwereld.nl>. Je kunt daar trainingskleding, wedstrijd kleding en attributen kopen (bijvoorbeeld sporttas, rugzak). Het is mogelijk om tegen meerprijs je naam de achterkant van een trainingsjas te zetten of je initialen op je trainingsbroek. Tip: Als er bij een artikel staat dat het beschikbaar is vanaf een bepaalde datum, bestel dan toch het artikel als je het wilt aanschaffen! En wacht niet tot die datum.

Bij 5 (of meer) bestellingen van een bepaald artikel kan er namelijk weer een opdracht gegeven worden aan Craft om artikelen te laten drukken.

Contactpersoon voor meer informatie over de clubkleding: Saskia Schutte – bel of app 06-30146702

Tweede hands

Eens per jaar is er een mogelijkheid om clubkleding die te klein is geworden te (ver)kopen.

Fysiotherapeut

Er is elke laatste dinsdag van de maand van 18:30 – 19:30 uur een fysiotherapeut aanwezig in het clubgebouw. Heb je vragen voor de fysiotherapeut, loop dan even langs.

Contributie

De contributie van AV Cialfo voor pupillen is op dit moment € 12,25 per maand. De contributie van de Atletiekunie is € 17,50 euro per jaar. Alle pupillen hebben een wedstrijdlicentie en deze kost € 9,50 euro per jaar. Voor een wedstrijd betaal je apart inschrijfgeld (vaak een paar euro) en dit wordt ook automatisch geïncasseerd.