

# AFLOSSINGSREGLEMENT pup-min

---

AFLOSSINGEN ZIJN BELANGRIJK VOOR DE CLUB.

Deze trainingen gaan over de kerngrenzen heen en bevorderen de intercommunale samenhang. Atleten van diverse kernen ontmoeten elkaar op de trainingen, leren elkaar kennen en waarderen. De kerntrainers zouden hun atleten moeten stimuleren om op deze trainingen aanwezig te zijn en dienen hiermede rekening te houden met hun eigen trainingsplannen.

De estafettetrainerscommissie legt de trainingdagen vast, voor de schiften van de BVV zijn dat twee tot drie trainingen. In de zomer worden nog enkele trainingen vastgelegd in functie van het PK aflossingen, de BVV finale en de trofee in Nijvel.

ATLETEN MOETEN HUN AANWEZIGHEID KENBAAR MAKEN.

ALLE atleten (en de trainers) worden door de verantwoordelijke estafettetrainer, via het secretariaat, uitgenodigd voor de aflossingstraining. Dit zal ruim op voorhand gebeuren (minstens 2 weken voor de training). De atleten moeten zo snel mogelijk hun aan- of afwezigheid rechtstreeks aan \*\*\*\*\*HUN CATEGORIEVERANTWOORDELIJKE \*\*\*\*\* doorgeven. ZEKER niet via het secretariaat!!! of via de persoonlijke trainer of kernverantwoordelijke.

Persoonlijke trainers hoeven niet aanwezig zijn op de training, maar zijn uiteraard welkom.

OM IN EEN PLOEG OPGENOMEN TE WORDEN MOET MEN DEELNEMEN AAN DE TRAININGEN.

Om geselecteerd te worden moet men eerst en vooral aanwezig zijn op de estafettetrainingen. Bij afwezigheid zal de estafettetrainer voor zijn selectie enkel rekening houden met gegronde redenen zoals o.a. ziekte, familiefeest, vakantie, schoolverplichtingen en kwetsuur. Atleten die afwezig zijn, kunnen naar \*\*\*\*\*EEN TRAGERE\*\*\*\*\* ploeg gezet of geweerd worden (bij wangedrag). Wanneer ze op een later tijdstip alsnog willen deelnemen, kan dat zonder probleem, doch enkel op de plaats die de \*\*\*\*\*AFLOSSINGS\*\*\*\*\*trainer bepaald.

TRAININGSPLAATS EN TRAININGSINDELING

De trainingen gaan op een centraal gelegen atletiekpiste plaatsvinden. Dit kan in Hechtel, Heusden of Hasselt zijn. De opwarming gebeurt in groep, gevolgd door de stretching (max 15min), de eigenlijke estafettetraining en om te eindigen een gezamenlijke cooling down.

HOE GEBEURD DE SELECTIE

De trainer bepaald wie dat zijn. De basis hiervoor is --aanwezigheid op trainingen -- prestatieniveau van dat moment, bestijden ten laatste 1 week voor de eerste aflossingstraining -- aflossingsbehendigheid -- flexibiliteit omtrent plaats in de ploeg

## BIJ PROBLEMEN

Indien een atleet zich benadeeld voelt kan hij of zijn vertegenwoordiger (ouder of trainer) uitleg vragen bij de estafettetrainer. Indien dat niet voldoende is, kan hij uitleg vragen bij de coördinator en indien dat niet voldoende blijkt zal de technisch directeur de knoop doorhakken.

Indien dit mocht gebeuren, vragen we wel dat dit steeds onder de nodige sereniteit zou gebeuren. Geen massale bestorming van de trainer. Scheldpartijen in publiek of tijdens een wedstrijd worden helemaal niet aanvaard.

## DE CLUB TRACHT ALTIJD ZOVEEL MOGELIJKE PLOEGEN LATEN DEEL TE NEMEN.

Het is de bedoeling dat zoveel mogelijk atleten leren aflossen. Het is de enige teamproef in de atletiek, dit gaat over de kernen heen en men leert er iedereen kennen.

## BEKENDMAKING VAN DE PLOEGEN ZAL GEBEUREN DIRECT NA DE LAATSTE TRAINING

De bekendmaking van de ploegen zal gebeuren, direct na de laatste training aan ALLE atleten en trainers, via het secretariaat. Vroeger kan niet omdat men niet weet wie er afwezig (ziek of gekwetst) zal zijn. Vanaf dan wordt er niets meer gewijzigd aan de opstelling.