



JEUGDBROCHURE

Alles wat ouders en jeugdatleten moeten weten

AC DEINZE | SEIZOEN 2026-2027

PLEZIER • ONTDEKKEN • LEREN • GROEIEN

Welkom bij de jeugd van AC Deinze

Deze brochure bundelt de praktische afspraken, trainingsvisie, wedstrijden, inschrijvingsinfo, communicatie en gedragscode voor ouders en jeugdathleten. Bewaar ze als handig naslagwerk doorheen het winter- en zomerseizoen.

In deze brochure

Inhoud

1 CLUB & CONTACT	3
2 VISIE JEUGDWERKING	4
3 JEUGDCATEGORIEËN	5
4 TRAININGEN & PRAKTISCHE INFO	6
5 ONTWIKKELING & TRAININGSMETHODEN.....	8
6 OPBOUW VAN EEN TRAINING.....	14
7 WEDSTRIJDEN.....	15
8 PUNTENSYSTEEM.....	19
9 COMMUNICATIE VIA SPOND.....	20
10 LID WORDEN.....	21
11 INFOMOMENTEN	22
12 KLEDIJ.....	23
13 GEDRAGSCODE & HANDELINGSPLAN	24

1 CLUB & CONTACT

ac DEINZE

We zijn een atletiekclub in Oost-Vlaanderen en werden opgericht op 1 november 1996. Onze thuisbasis ligt in het provinciaal domein "De Brielmeersen" in Deinze.

BESTUUR

Onze club beschikt over ruim 400 aangesloten actieve leden, van kangoeroe tot master.

De club wordt geleid door een voorzitter, bijgestaan door een 10-tal bestuursleden. Het bestuur heeft maandelijks een vergadering waarin beslissingen genomen worden in het algemeen belang van de club en haar leden.

➤ LEDEN VAN HET DAGELIJKS BESTUUR

- VOORZITTER - Johan Van Gansbeke - van.gansbeke.jo@telenet.be
- SECRETARIS - Bart De Ketelaere - secretariaat@acdeinze.be
- PENNINGMEESTER - Patrick Bauters - penningmeester@acdeinze.be
- LEDENADMINISTRATIE EN VERANTWOORDELIJKE TRAININGEN - Valerie Dhont
secretariaat@acdeinze.be
(Ook aanspreekpunt voor kledij en tweedehands-spikes)

➤ BESTUURSLEDEN ALGEMENE VERGADERING

- Anneleen Van Raemdonck: Jeugdcoördinator - jeugd@acdeinze.be
- Sam Bouvyn: Premieverantwoordelijke - premiestelsel@acdeinze.be
- Valerie Claeys: Vrijwilligerscoördinator - media.acdeinze@gmail.com
(Ook aanspreekpunt sociale media, clubrecords en wedstrijdverslagen)
- Patrick Vermeulen
- Nicolas Debaere
- Veronique Storme – Trainerscoördinator vanaf CAD

VERTROUWENSPERSOON - API

Een API (Aanspreek Punt Integriteit) in de atletiek is een vertrouwenspersoon waar sporters, ouders, trainers en vrijwilligers terecht kunnen met vragen, vermoedens of klachten over grensoverschrijdend gedrag, pesten, discriminatie of integriteitsschendingen.

De vertrouwenscontactpersoon binnen onze club is **Jana Van Parys**. Jana was vroeger actief atlete in de club maar maakt geen deel uit van het bestuur. Jana heeft toegepaste psychologie gestudeerd en is maatschappelijk werker bij de Christelijke Mutualiteiten en dus professioneel onderlegd in deze delicate materie. Jana werd graag bereid gevonden haar expertise ten dienste te stellen van de club.

Je kan Jana contacteren op het nr 0477 57 80 60 of je kan mailen naar jana.vanparys@hotmail.com

2 VISIE JEUGDWERKING

Bij ac Deinze geloven we dat atletiek meer is dan enkel prestaties meten in tijd, afstand of hoogte. Onze club wil een omgeving creëren waar sportplezier, persoonlijke groei en samenhang centraal staan. We streven ernaar om iedere atleet, van jong tot oud, van beginnende recreant tot ambitieuze competitieatleet, te ondersteunen in zijn of haar ontwikkeling - zowel op sportief als op persoonlijk vlak.

Een brede basis voor jonge atleten

Onze jeugdwerving vormt het hart van de club. We willen jonge atleten op een speelse en gevarieerde manier laten proeven van alle atletiekdisciplines, zodat ze hun talenten kunnen ontdekken en ontwikkelen. Door een brede sportieve basis te leggen, stimuleren we veelzijdigheid en groei, met de mogelijkheid om op termijn gericht door te stromen naar competitieve disciplines.

Inclusiviteit en diversiteit

Iedereen is welkom bij ac Deinze - ongeacht leeftijd, achtergrond of sportief niveau. We bieden ruimte aan zowel recreatieve sporters die vooral plezier willen beleven, als aan competitieatleten die dromen van topprestaties.

3 JEUGDCATEGORIEËN

Een atletiekseizoen loopt (letterlijk) van november tot oktober, we delen de categorieën in per geboortjaar. Om te bepalen in welke categorie een atleet zit moet je kijken naar het geboortjaar, in de tabel hieronder wordt aangegeven hoe oud een kind wordt in het jaar dat overeenkomt met het seizoen (jaargang) waarin we ons bevinden. Een atletiekjaar start steeds nog in het 'vorige' jaar maar krijgt als jaar wel reeds de datum vanaf 1 januari mee. Als voorbeeld nemen we november 2026: we starten het atletiekseizoen 2027, alle kinderen die in 2027 volgende leeftijden bereiken zullen uitkomen in de respectievelijke categorieën:

- jaar waarin kind 6 wordt: eerstejaars kangoeroe (KAN1)
- jaar waarin kind 7 wordt: tweedejaars kangoeroe (KAN2)
- jaar waarin kind 8 wordt: eerstejaars benjamin (BEN1)
- jaar waarin kind 9 wordt: tweedejaars benjamin (BEN2)
- jaar waarin kind 10 wordt: eerstejaars pupil (PUP1)
- jaar waarin kind 11 wordt: tweedejaars pupil (PUP2)
- jaar waarin kind 12 wordt: eerstejaars miniem (MIN1)
- jaar waarin kind 13 wordt: tweedejaars miniem (MIN2)

Je kan bij ac Deinze aansluiten vanaf 5 jaar indien je tijdens het aangesloten atletiekseizoen 6 jaar wordt.

4 TRAININGEN & PRAKTISCHE INFO

Trainingen in 2026-2027 gaan steeds door op woensdag en vrijdag op de piste van ac Deinze, Stadionlaan – 9800 Deinze.

- Kangoeroes (KAN - °2021-2020): 17u - 18u
- Benjamins (BEN - °2019-2018): 17u - 18u
- Pupillen (PUP - °2017-2016): 18u - 19u30
- Miniemen (MIN - °2015-2014): 18u - 19u45

VAKANTIES

Trainingen gaan door tijdens de schoolvakanties behalve tussen:

- 11/07 en 15/08 voor kangoeroes en benjamins.
- 12/07 en 16/07/2026 voor pupillen en miniemen. In deze week is er wel een zomerstage voor PUP en MIN.

WAT BRENG JE MEE NAAR EEN TRAINING

Steeds een genaamtekende drinkfles en afhankelijk van het weer een regenjas.

- WINTER: regenjas, lange broek, trui, muts en handschoenen, gewone loopschoenen (geen spikes). Voor MINIEMEN ook een fluo hesje en looplamp.
- ZOMER: pet, zonnecrème, korte broek, t-shirt, lichte trui of t-shirt met lange mouwen, gewone loopschoenen. Vanaf pupillen mogen piste-spikes meegebracht worden (niet verplicht).

VEILIGHEID OP DE PISTE

We zijn met veel op de club. Veiligheid en structuur zijn dus superbelangrijk!

- Steek de piste niet zomaar over.
- Er lopen vaak snelle volwassen atleten: een botsing kan pijnlijke gevolgen hebben.
- Steek over aan de start van de piste, waar de omheining open is.
- Kijk altijd goed voor je oversteekt.
- Ben je te laat? Loop langs het gebouw naar de ingang van de piste. Kruip niet onder de balustrade.

VERZAMELPUNTEN OP DE PISTE

Categorie	Waar verzamelen?
KAN	Verzamelen in baan 1 en 2
BEN	Verzamelen in baan 4 en 5
PUP	Verzamelen aan de trap van het secretariaat (thv de garageboxen)
MIN	Verzamelen in de verste rechterhoek van de piste

SPECIFIEKE TRAININGEN VOOR TWEEDEJAARS MINIEMEN

Binnen onze club willen we jonge, beloftevolle atleten alle kansen geven om zich verder te ontwikkelen en door te groeien. Voor tweedejaars miniemen met talent en interesse in het werpen bieden we daarom een unieke kans aan: discipline-specifieke trainingen speer- en discuswerpen, begeleid door trainers van uitzonderlijk niveau. Deze trainingen zijn bedoeld voor jonge atleten die willen groeien als meerkamper of zich verder willen specialiseren als werper. Binnen onze club geloven we sterk in gerichte begeleiding op jonge leeftijd, zodat talent optimaal kan ontplooiën.

TRAININGEN DOOR TOPTRAINERS MET UITZONDERLIJKE ERVARING

Speer – Johan Kloeck

Voor speerwerpen krijgen onze atleten training van niemand minder dan Johan Kloeck, één van de succesvolste speerwerpers uit de Belgische atletiekgeschiedenis.

Als topatleet verbeterde hij meerdere keren het Belgisch record in het speerwerpen. Zijn persoonlijk record van 83,65 meter, geworpen in 1999, was jarenlang een absoluut topreferentiepunt en is nog steeds de tweede beste Belgische prestatie ooit.

In 2023 werd dit record verbroken door Timothy Herman, die eveneens door Johan zelf wordt getraind. Ook binnen onze eigen club begeleidt hij onze clubrecordhouder Jonas De Busscher.

Discus – Jo Van Daele

Voor discuswerpen staat Jo Van Daele klaar, eveneens een absolute topper binnen de Belgische atletiek. Jo domineerde jarenlang de Belgische top en was gedurende veertien jaar houder van het Belgisch record. Zijn worp van 64,24 meter blijft de tweede beste Belgische prestatie ooit, tot het record in 2015 werd verbeterd door Philip Milanov.

Jo brengt een schat aan ervaring mee en trainde onder andere acht jaar samen met voormalig wereldrecordhouder Jürgen Schult, wat een grote invloed had op zijn technische bagage en carrière. Vandaag begeleidt hij ook ons eigen grote discustalent Anouska Hellebuyck. Onze atleten krijgen dus begeleiding van de hoogste kwaliteit.

Polstokspringen: wordt momenteel uitgewerkt maar zal aangeboden worden in de zomervakantie van 2027.

Voorwaarden voor deelname

Om de kwaliteit van deze trainingen te garanderen, werken we in kleinere groepen en richten we ons op atleten die aan volgende voorwaarden voldoen:

- Enkel tweedejaars miniemen
- Enkel (competitie)atleten met interesse in discus of speer. En bijkomend dus ook polstokspringen
- Atleten die deze discipline wensen uit te bouwen als competitiediscipline, hetzij als onderdeel van hun meerkamp, hetzij als specifieke discipline.
- Atleten engageren zich om regelmatig aanwezig te zijn op deze trainingen.

TRAININGSDATA: Deze worden jaarlijks bij de start van het zomerseizoen vastgelegd.

5 ONTWIKKELING & TRAININGSMETHODEN

Van plezier naar prestatie

Atletiek is een sport voor iedereen. Van de eerste speelse loopjes tot het verfijnen van een technische beweging: elke stap is een nieuwe ontdekking.

Bij ac Deinze groeien kinderen stap voor stap in de wereld van de atletiek. We vertrekken vanuit plezier in bewegen en bouwen geleidelijk verder aan vaardigheden, techniek en vertrouwen. Elke leeftijd heeft daarbij zijn eigen accenten en uitdagingen.

Kangoeroes ontdekken vooral hoe leuk bewegen kan zijn. Ze spelen, lopen, springen en werpen en ontwikkelen zo een brede motorische basis.

Benjamins zetten een volgende stap. Ze ontdekken de verschillende atletiekonderdelen verder en leren de basisvaardigheden steeds beter beheersen.

Bij de Pupillen krijgt atletiek meer vorm. Ze leren gericht trainen en besteden steeds meer aandacht aan de basistechniek van lopen, springen en werpen.

Miniemen verfijnen deze vaardigheden verder. Ze leren bewegingen beter controleren, techniek combineren met snelheid en kracht en ontdekken steeds meer wat trainen betekent.

Zo groeit een jonge atleet van plezier naar prestatie, zonder dat het plezier onderweg verloren gaat.

Ontdekken → Leren → Verfijnen → Groeien

Elke training is een nieuwe kans om iets bij te leren. En elke atleet mag groeien op zijn of haar eigen tempo. Bij ac Deinze bouwen we samen aan een sterke atletiekbasis - met plezier als vertrekpunt en ontwikkeling als doel.

In de winter verleggen we de focus op veldlopen, uithouding en bewegen. Zo staan we niet te lang stil in de kou! Vanaf pupillen en miniemen werken we hier heel concreet aan in het winterseizoen en stellen we volgende doelen voorop:

- PUP: kunnen zonder te moeten stoppen 12 minuten lopen op een vlot tempo.
- MIN: kunnen zonder te moeten stoppen 5 km lopen op een vlot tempo. In de winter starten de miniemen dan ook steeds hun training met een loop in de Brielmeersen!

Natuurlijk komen ook de andere atletiekdisciplines aan bod maar vanaf de zomer verschuiven we de focus terug meer naar techniek.

We geven hieronder graag een overzicht van de ontwikkelingslijnen per categorie.

KANGOEROES & BENJAMINS

De basis van atletiek begint met bewegen

Atletiek is veel meer dan lopen alleen. Bij onze jongste atleten draait alles rond bewegen, ontdekken, spelen en plezier maken.

Kangoeroes en Benjamins ontwikkelen een brede bewegingsbasis. Ze leren lopen, springen, werpen, klimmen, draaien, balanceren en reageren. Vanuit die basis ontdekken ze stap voor stap de verschillende atletiekdisciplines.

KANGOEROES

Ontdekken • Bewegen • Spelen

Bij de Kangoeroes ligt de nadruk op een brede motorische ontwikkeling. Kinderen krijgen zoveel mogelijk verschillende bewegingsprikkels en ontdekken atletiek vooral via spelvormen.

LOPEN

⚡ Sprint - 🏠 Aflossingen - 🏡 Uithouding - 🚧 Hindernislopen - 🏃 Algemene loopvaardigheden

Ontwikkeling: starten en stoppen, versnellen en vertragen, richtingsveranderingen, reageren op een signaal en lopen zonder achterom te kijken. In spelvorm leren ze ook langere tijd bewegen.

🎯 **WERPEN**

✳ Stoten - 🎯 Algemeen werpen

Ontwikkeling: werpen en stoten met beide handen, verschillende werpwijzen ontdekken, gericht werpen, vangen en leren kracht vanuit het hele lichaam te gebruiken.

🎯 **SPRINGEN**

↔ Verspringen - 📏 Hoogspringen - ★ Algemene springvormen

Ontwikkeling: veilig springen en landen, één- en tweebenig springen, horizontaal en verticaal afzetten en leren samenwerken met armen en benen.

BREED MOTORISCH

Daarnaast werken Kangoeroes voortdurend aan: balans • coördinatie • behendigheid • ritme • draaien • vangen • klimmen • kruipen • duwen • trekken • dragen

Dit sluit aan bij de fundamentele bewegingsvaardigheden binnen de Multimove-aanpak.

BENJAMINS

Meer atletiek • meer uitdaging • nog altijd spelenderwijs

Bij de Benjamins blijft de brede bewegingsontwikkeling centraal staan, maar worden de atletiekvaardigheden iets gericht en uitdagender. De ontwikkelingslijnen van de Kangoeroes worden verder uitgebouwd.

LOPEN

⚡ Sprint - 🏠 Aflossingen - ❤️ Uithouding - 🦿 Hindernislopen - 🏃 Algemene loopvaardigheden

Ontwikkeling: reageren op verschillende startsignalen, sprinten tot over de eindmeet, snel vertrekken bij een aflossing en langere tijd lopen in spelvorm. Bij hindernislopen leren ze op een natuurlijke manier over lage hindernissen lopen zonder snelheid te verliezen.

WERPEN

✳️ Stoten - 🌀 Vortex (in de zomer) - 🌀 Slingerwerpen (in de zomer): NIEUWE DISCIPLINE- 🎯 Werpvormen

Ontwikkeling: gericht werpen, slingeren en stoten met beide handen of de voorkeurshand. Ze leren onder meer een bal correct stoten en een bovenhandse worp uitvoeren met één voet voor.

SPRINGEN

🔀 Verspringen - 📈 Hoogspringen - ★ Verschillende springvormen

Ontwikkeling: huppen, hinkelen, één- en tweebeinig springen, een duidelijke zweeffase creëren en vanuit een beperkte aanloop tot een goede afzet komen. Bij hoogspringen wordt onder meer de schaarsprong aangeleerd.

BREED BEWEGEN

Ook bij de Benjamins blijven: coördinatie • balans • ritme • rotatie • behendigheid • kracht • snelheid • uithouding belangrijke onderdelen van de training.

PUPILLEN & MINIEMEN

Leren trainen • Techniek ontdekken • Sterker worden

Bij de Pupillen en Miniemen krijgt atletiek steeds meer vorm. De kinderen kennen ondertussen de basis van lopen, springen en werpen en leren deze bewegingen stap voor stap technisch beter uitvoeren.

We blijven veelzijdig trainen en alle disciplines aanbieden. Tegelijk leren jonge atleten wat trainen betekent: opwarmen, gericht oefenen, herstellen, concentreren en stap voor stap beter worden.

Een belangrijk verschil met KAN-BEN is dat Atletiek Vlaanderen voor PUP-MIN werkt met vier leerfasen/Awards. Een atleet start bij de eerste leerfase en gaat pas verder wanneer de doelstellingen van die fase voldoende beheerst worden.

- **AWARD 1 → 1e jaar Pupil - Ik ontdek de techniek**
Basisbewegingen leren → juiste houding → eenvoudige uitvoering → veel herhaling
- **AWARD 2 → 2e jaar Pupil - Ik beheers de basis**
Bewegingen worden consistent → ritme → coördinatie → controle → eerste technische verfijning
- **AWARD 3 → 1e jaar Miniem - Ik verfijn mijn techniek**
Meer snelheid en kracht → betere timing → technisch correcter → bewegingen combineren
- **AWARD 4 → 2e jaar Miniem - Ik beheers een grovere eindvorm**
Techniek wordt efficiënter → snelheid en kracht beter benutten → voorbereiding op de volgende stap richting Cadetten

PUPILLEN

Ontdekken • Leren trainen • Basistechnieken

De Pupillen bevinden zich in de fase 'Leren om te trainen'. De brede bewegingsontwikkeling blijft belangrijk, maar er wordt steeds meer aandacht besteed aan sportspecifieke vaardigheden en de basistechnieken van atletiek.

LOPEN

⚡ 60 m sprint - 🏏 60mH - ❤️ 1000 m - 🏊 Aflossingen

Ontwikkeling: Starten en versnellen, een goede loophouding, ritme bij horden, efficiënt lopen en leren omgaan met tempo en uithouding.

SPRINGEN

↔️ Verspringen - ⬆️ Hoogspringen

Ontwikkeling: Een goede aanloop, ritme, afzet, zweeffase en veilige landing. Bij hoogspringen wordt stap voor stap gewerkt aan een goede aanloop en afzet (voornamelijk nog schaarsprong, eerste stappen naar de flop-beweging worden aangeleerd).

WERPEN

✳️ Kogelstoten - 🌀 Vortexwerpen (in de zomer) - 🌀 Discuswerpen (in de zomer)

Ontwikkeling: Krachtig en gecontroleerd werpen, een goede powerpositie (starthouding), gebruik van benen en romp en steeds meer gerichtheid in de beweging.

MINIEMEN

Verfijnen • Uitdagen • Leren trainen

Bij de Miniemen wordt de technische ontwikkeling verder uitgebouwd. Atletiek Vlaanderen situeert Miniemen deels nog in 'Leren om te trainen' en deels al in 'Train to Train', afhankelijk van kalender- en ontwikkelingsleeftijd.

Bij de Miniemen wordt naast de technische atletiekvaardigheden ook steeds doelgerichter gewerkt aan:

- ⚡ **SNELHEID** snel reageren, versnellen en snelheid behouden
- ♥ **UITHOUDING** langer bewegen aan een aangepaste intensiteit
- ⚖️ **KRACHT** lichaamsgewicht en aangepaste weerstand
- 🏊 **LENIGHEID & MOBILITEIT** bewegingsuitslag en soepel bewegen
- 🌀 **COÖRDINATIE** verschillende bewegingen gecontroleerd combineren

Trainingen bij Miniemen blijven nog steeds veelzijdig. Alle disciplines blijven aan bod komen, ook wanneer een jonge atleet al een voorkeur voor een bepaald onderdeel begint te ontwikkelen.

LOPEN

- ⚡ Sprint (80m, 150m) - 🏁 60/80mH - ♥ 1000m - 🏊 2000m (demonummer) - 📦 Aflossingen

Ontwikkeling: De atleet leert snelheid beter controleren, een efficiënte looptechniek toepassen, ritme behouden over horden en omgaan met verschillende loopafstanden.

SPRINGEN

- 🔀 Verspringen - 📏 Hoogspringen - 🏹 Polsstokspringen

Ontwikkeling: Aanloop en afzet worden verfijnd. De atleet leert snelheid omzetten in een krachtige sprong en krijgt geleidelijk meer inzicht in de technische uitvoering.

WERPEN

- ★ Kogelstoten - 🌀 Discuswerpen - 🏹 Speerwerpen

Ontwikkeling: Meer aandacht voor de opeenvolging van bewegingen, het gebruik van benen en romp, de juiste werppositie en het gecontroleerd versnellen van het werptuig.

6 OPBOUW VAN EEN TRAINING

Een training wordt steeds opgebouwd uit minstens volgende elementen:

- **OPWARMEN:** gezamenlijk TRAAG loslopen rond de piste + stretching- en/of dynamische oefeningen.

Kan lopen 1 ronde, Ben 2, Pup 3 en Min 4.

In de winter lopen de pupillen 12 minuten los op de piste. De miniemen lopen samen onder begeleiding los in de Brielmeersen.

- **KERN:** De kerntoer bestaat steeds uit 2 verschillende onderdelen
KAN/BEN: 1 atletiek specifieke training + 1 algemene bewegingstraining.
PUP/MIN: 2 atletiek verschillende specifieke trainingen

- **COOLINGDOWN:** vooral vanaf PUP.

Er is ook een verdeling tussen verschillende oefenvormen op een training. Dit kan bestaan uit een spel- of een technische training. Dit is afhankelijk van de categorie:

- KAN: 100% spel
- BEN: 80% spel + 20% technische training
- PUP: 40% spel + 60% technische training
- MIN: 20% spel + 80% technische training

7 WEDSTRIJDEN

Op onze website: www.acdeinze.be/jeugdkalender vind je per seizoen onze wedstrijdkalender terug. Dit zijn de wedstrijden waarop onze jeugdtrainers aanwezig zijn om de atleten te begeleiden (=clubverplaatsingen).

WAT ZIT ER STANDAARD IN EEN WEDSTRIJDZAK?

- Borstnummer, speldjes of magneetjes
- Wedstrijdsinglet
- Drinkfles met water + een koekje (peperkoek of boterham met confituur) of stuk fruit (banaan)
- Reservekledij zodat atleten het niet koud krijgen tijdens het opwarmen of het wachten.
Let hier vooral op bij veldlopen! Een extra paar (loop)schoenen en sokken voor na de wedstrijd is best handig want de loopschoenen kunnen vrij nat zijn wanneer ze moeten opwarmen. Droge kleren voor na de wedstrijd zijn welkom om nadien niet koud te krijgen.
- TAPE voor pistewedstrijden
- *Extra's handigheden:*
 - *dekentje om warm te blijven tijdens het wachten bij bv. de springnummers*
 - *handdoekje voor bij de werpnummers in geval van regen*
 - *kampeerstoeltje om te wisselen van schoenen op wedstrijden*

AAN WELKE WEDSTRIJDEN NEMEN DE ATLETEN DEEL?

WINTERSEIZOEN:

1 VELDLOPEN

Tijdens de winterperiode kunnen onze jeugdathleten deelnemen aan **veldlopen**, ook wel **crossen** genoemd. Er wordt gelopen op een onverhard parcours, meestal over gras, aarde en modder. Het parcours kan bochten, korte hellingen en andere natuurlijke hindernissen bevatten.

Bij jeugdwedstrijden worden de wedstrijden georganiseerd volgens leeftijdscategorie en geslacht. De jongste atleten lopen een korte afstand. Naarmate de atleten ouder worden, wordt de afstand langer.

Jongens en meisjes lopen afzonderlijk per leeftijdscategorie.

Elke categorie wordt dus opgesplitst als volgt geven we een voorbeeld voor de benjamins:

Er lopen vier reeksen benjamins: BEN1 Meisjes – BEN2 Meisjes – BEN1 jongens – BEN2 jongens –. Hierbij staat de 1 en 2 voor de leeftijdscategorie: 1 = eerstejaars en 2 = tweedejaars.

 **Welke schoenen draag je?** Voor een veldloop zijn **spikes** aangeraden zodra een kind daar voldoende comfortabel mee kan lopen. De puntjes onder de spikes zorgen voor extra grip op gras en modder.

➤ **Kangoeroes en Benjamins**

Gewone loopschoenen met een goede grip zijn meestal voldoende. Spikes zijn voor de jongste kinderen zeker geen noodzaak.

➤ **Pupillen en Miniemen**

Vanaf deze leeftijd zijn **spikes** interessant, zeker wanneer het parcours nat of modderig is.

➤ **Koop je toch spikes?**

Kies voor een goed aansluitend model. Koop deze ook niet veel te groot. Pols ook eens op het secretariaat. Daar kunnen atleten hun spikes tweedehands aanbieden dus misschien vind je er wel een interessant koopje!

De lengte van de puntjes wordt vooral bepaald door de **toestand van het parcours**:

- Normale grasomloop: ongeveer 9 mm
- Nat of modderig parcours: ongeveer 12 mm

Neem bij voorkeur **9 mm en 12 mm puntjes** mee naar een veldloop. Zo kan ter plaatse bekeken worden welke het meest geschikt zijn. Neem steeds reserve pinnetjes + spikesleutel mee naar wedstrijden. Spike pinnetjes kan je ook aankopen op het secretariaat tijdens de openingsuren.

2 INDOORWEDSTRIJDEN

Onze club trekt enkel naar de indoorwedstrijden in de Topsporhal in Gent.

 **Welke schoenen draag je?** Jullie hoeven nog geen disciplinespecifieke spikes te kopen.

➤ **Kangoeroes en Benjamins**

Voor deze categorieën staat het plezier en kennismaken met competitie centraal. Gewone propere sportschoenen of loopschoenen zijn de aangewezen keuze.

➤ **Pupillen en Miniemen**

Zij mogen gewone loopschoenen dragen, maar ook indoor- of sprintspikes. Bij spikes mogen de spikepuntjes maximaal 6 mm lang zijn.

➤ **Koop je toch spikes?** Kies voor een allround model.

Kies geen discipline specifieke schoenen. Met sprintspikes deelnemen aan andere disciplines zoals hoog of ver, raden we ten sterkste af omwille van blessures. Pols ook eens op het secretariaat. Daar kunnen atleten hun spikes tweedehands aanbieden dus misschien vind je er wel een interessant koopje!

ZOMERSEIZOEN:

1 JEUGD INTERREGIO (IR)

Dit criterium bestaat uit 7 (of 8) wedstrijden die verspreid zijn over het ganse zomerseizoen. De 8 clubs (DEIN, ACME, HALE, RIEM, ASVO, RCG, STAX en KAAG) organiseren elk een jeugdmeeting. Op iedere wedstrijd kan men punten verdienen bij alle disciplines volgens de "VAL puntentabel jeugd" (systeem meerkamp). Na iedere meeting wordt een tussenstand opgemaakt per categorie en per geslacht.

Op de laatste meeting in september worden de IR-jeugdkampioenen bekend gemaakt. De winnaars worden de atleten met de hoogste score voor de som van 5 beste van de punten van de 7 meetings samen. Er wordt een winnaar aangeduid per geslacht en per categorie. De 10 atleten met de hoogste score worden naar het podium geroepen en krijgen een prijs. Atleten die minimum aan 4 wedstrijden deelnamen krijgen ook een geschenk.

2 BVV: BEKER VAN VLAANDEREN

Atletiek is een individuele sport, behalve tijdens de Beker van Vlaanderen! De BVV - ook wel bekend als de interclub - is dé belangrijkste en leukste teamwedstrijd van het jaar. Tijdens deze unieke dag strijden onze pupillen en miniemen niet alleen voor hun eigen PR, maar vooral samen als één team voor de clubkleuren.

3 KAMPIOENSCHAPPEN voor PUP en MIN

- Provinciaal Kampioenschap (PK) – Iedereen kan deelnemen aan max 2 disciplines naar keuze.
- PK Aflossingen voor PUP en MIN – Iedereen kan zich kandidaat stellen. De trainers maken dan een opstelling van de teams.

 **Welke schoenen draag je tijdens het zomerseizoen?** KAN tot en met BEN dragen gewone loopschoenen. Spikes zijn toegelaten vanaf PUP maar is niet verplicht. De pinnetjes mogen max. 6 cm lang zijn.

Koop je toch spikes? Kies voor een allround model. Kies geen discipline specifieke schoenen. Met sprintspikes deelnemen aan andere disciplines zoals hoog of ver, raden we ten sterkste af omwille van blessures.

Pols ook eens op het secretariaat. Daar kunnen atleten hun spikes tweedehands aanbieden dus misschien vind je er wel een interessant koopje!

INSCHRIJVEN VOOR EEN WEDSTRIJD VIA ATLETIEK.NU

Voor atletiekwedstrijden moeten ouders hun kind vooraf inschrijven via de website of de app **Atletiek.nu**.

1. Ga naar www.atletiek.nu en meld je aan. Heb je nog geen account, dan maak je eerst gratis een account aan.
2. Zoek via de wedstrijdkalender de wedstrijd waaraan je kind wil deelnemen.
3. Klik op Inschrijven en selecteer je kind.
4. Kies, indien van toepassing, de disciplines waaraan je kind wil deelnemen.
5. Controleer de inschrijving en rond deze af. Indien er inschrijvingsgeld wordt gevraagd, gebeurt de betaling volgens de instructies van de organisator.
6. Controleer na afloop of de inschrijving correct geregistreerd is.

Let op: schrijf tijdig in! Voor wedstrijden van Atletiek Vlaanderen is voorinschrijving verplicht en inschrijvingen sluiten 48 uur voor de start van de wedstrijd. Er is vaak een maximum aan aantal deelnemers ingesteld.

Tip: bekijk samen met je kind of trainer vooraf welke disciplines geschikt zijn. Zeker voor jonge atleten is het niet nodig om aan zoveel mogelijk disciplines deel te nemen. Zo blijft een wedstrijd vooral leuk en haalbaar.

DE SPIKE APP VOOR KAN EN BEN

Voor **Kangoeroes en Benjamins** gebruikt Atletiek Vlaanderen de **Spike-app**. Deze app vervangt het vroegere papieren wedstrijdpassen en maakt deelnemen aan wedstrijden extra leuk.

Na deelname aan een wedstrijd kunnen kinderen in de app **digitale medailles verzamelen**, leuke filmpjes van mascotte Spike vrijspelen en hun prestaties bekijken. Bij verschillende disciplines wordt hun vooruitgang weergegeven in een grafiek, zodat ze hun evolutie doorheen het seizoen kunnen volgen.

De uitslagen van Kangoeroes en Benjamins worden bewust niet als een klassieke publieke rangschikking weergegeven. De resultaten en deelnames zijn voor het kind en de ouders beschikbaar via de Spike-app. Zo ligt de nadruk vooral op plezier, deelnemen en persoonlijke vooruitgang, en minder op winnen of verliezen.

Iedere jonge atleet krijgt een persoonlijk profiel dat gekoppeld wordt aan het e-mailadres van de ouders. Ouders ontvangen hiervoor een uitnodiging met een activatielink. Het is daarom belangrijk dat het juiste e-mailadres bij de atletiekclub geregistreerd staat.

8 PUNTENSYSTEEM

Atleten krijgen per wedstrijd punten toegekend.

Atleten die het minimumaantal gevraagde punten halen voor zowel het winter- als het zomerseizoen worden in het najaar gehuldigd als **jeugdatleet** met een geschenkje.

Overzicht van de te verdienen punten per wedstrijd:

WINTER		ZOMER	
Wedstijd	Punten	Wedstrijd	Punten
Veldloop Deinze	5	Meetings Deinze	5
PK Veldlopen	5	Clubverplaatsingen	3
BK Veldlopen	5	Vrije meetings	1
PK INDOOR	5	Lentejoggings	2
Clubverplaatsingen Veldloop/Indoor	2	BVV	5
Vrije wedstrijden* Veldloop/Indoor	1	PK's	5
Winterjoggings	2		
Jeugddag	2		

Overzicht van de te behalen punten per categorie en per seizoen:

WINTER		ZOMER	
CAT	Tot Punten	CAT	Tot Punten
KAN	10	KAN	14
BEN	12	BEN	16
PUP	20	PUP	27
MIN	22	MIN	29

9 COMMUNICATIE VIA SPOND

⚠ BELANGRIJK: registratie in SPOND is VERPLICHT. Alle specifieke communicatie voor de jeugd verloopt via deze app.

De Spond App is de centrale plek waar groepen, activiteiten en communicatie samenkomen. Voor jeugdgroepen kunnen ouders/voogden de informatie van hun kind beheren en reageren op uitnodigingen.

Zo sluit je aan:

- Download de Spond-app op je smartphone.
- Maak een profiel aan.
- Ga naar Groepen en sluit aan bij: "**AC DEINZE JEUGD '26-'27**".
- Gebruik de groepscode: **DEBMJ**.

 **Voor ouders/voogden** is het belangrijk om je eigen gegevens als ouder in te vullen en daarna de gegevens van je kind correct toe te voegen. Voeg bij je kind zeker de geboortedatum toe en zorg dat minstens één ouder/voogd bereikbaar is via telefoonnummer en e-mail. Spond maakt het mogelijk dat ouders/voogden uitnodigingen en communicatie rond hun kind beheren. Je kan ook een tweede kind toevoegen.

Lukt het niet? Geef dan een seintje aan jeugd@acdeinze.be of stuur een berichtje via de app

Wat vind je in SPOND?

- Trainingen en wedstrijden
- Uitnodigingen en praktische informatie
- Berichten en updates van de club en trainers
- Communicatie met de club en andere ouders

Spond werkt met groepen en subgroepen. Daardoor kan gerichte informatie bij de juiste categorie terechtkomen. Elke categorie krijgt een eigen subgroep en kleur:

KAN – rood / **BEN** – groen / **PUP** – blauw / **MIN** – oranje

Je ontvangt dus enkel de info die van toepassing is voor jouw kind(eren).

KORT SAMENGEVAT: Download SPOND → sluit aan bij "AC DEINZE JEUGD '26-'27" → gebruik code DEBMJ → vul de gegevens correct in → zet je meldingen aan en mis geen belangrijke info!

Meer informatie over Spond: www.spond.com en help.spond.com.

10 LID WORDEN

LIDGELD

Volledig jaar:

- Nieuw lid: 235 euro. Hierbij is het verplicht wedstrijdtruitje inbegrepen.
- Hernieuwing lidgeld: 200 euro.

Aansluiting enkel zomerseizoen vanaf 1 april:

- Nieuw lid: 155 euro. Hierbij is het verplicht wedstrijdtruitje inbegrepen.
- Hernieuwing lidgeld: 125 euro.

Er kan enkel aangesloten worden vanaf april als er nog plaatsen vrij zijn in de gekozen categorie. Neem een kijkje op onze website of vraag even na op ons secretariaat! Hou ook rekening met de vakantie. De kangoeroes en benjamins trainen niet tussen 11/07 en 15/08!

KORTING:

- Sociaal tarief UIT-PAS (Nieuwe leden lidgeld 75 euro - Bestaande leden lidgeld: 40 euro).
- 25 euro bij deelname aan 10 wedstrijden.
- Gezinskorting vanaf derde gezinslid.

PROEFTRAININGEN:

Per atletiekseizoen kan een atleet 2 gratis proeftrainingen volgen. De (groot)ouder/voogd meldt zijn of haar dochter aan op het secretariaat voor de start van de training.

INSCHRIJVEN

Onze club werkt met een ledenstop vanaf het maximaal aantal toegelaten atleten per categorie.

Prioritaire inschrijving (Vanaf 1/9 tot 14/9)

KAN/BEN die in het huidige seizoen hebben deelgenomen aan minimaal 4 officiële wedstrijden (zoals geregistreerd in Atletiek.nu) krijgen voorrang bij de inschrijving.

PUP/MIN die in het huidige seizoen hebben deelgenomen aan minimaal 6 officiële wedstrijden (zoals geregistreerd in Atletiek.nu) krijgen voorrang bij de inschrijving.

Dit is inclusief de oefencross, de lenteloop (april) en de jeugddag. Voor pup en min komen ook de joggings (okt-dec-jan-feb) in aanmerking.

Algemene inschrijving (Vanaf 15/9):

Leden die niet aan bovenstaand criterium voldoen, kunnen zich vanaf deze datum inschrijven, mits er nog plaatsen beschikbaar zijn.

Nieuwe leden: Nieuwe atleten kunnen zich vanaf de algemene inschrijvingsdatum inschrijven.

11 INFOMOMENTEN

Bij de start van het winterseizoen en bij de start van het zomerseizoen organiseert het jeugdteam steeds een infomoment voor KAN/BEN en voor PUP/MIN in de kantine van de club. Tijdens dit infomoment krijg je steeds volgende info per seizoen:

- Algemene werking en afspraken
- Trainingen
- Wedstrijden

Dit is ook het ideale moment om al je vragen te stellen aan ons jeugdteam en je ontmoet ook eens de ouders van de vriendjes en vriendinnetjes van jouw kind.

12 KLEDIJ

WEDSTRIJDKLEDIJ



Competitie doe je steeds in clubuitrusting.

Dit is een singlet of een topje in de kleuren van ac Deinze en voorzien van de huidige sponsors.

Als nieuw lid is een wedstrijd singlet inbegrepen.

Wil je een nieuw of topje in plaats van een singlet dan kan je deze bestellen via onze website www.acdeinze.be/webshop. (30 euro)

VRIJETIJD SKLEDIJ

We beschikken ook voor vrijetijdskledij (truien, jassen, regenjas, rugzak,...) in de clubkleuren en voorzien van de clublogo's. Je kan deze ook steeds laten personaliseren met je naam.

Deze kledij kan je bestellen via de webshop van Vermarc.

Ga naar: www.acdeinze.be/webshop en kies voor vrijetijdskledij.

Vul volgende code in: **acDeinze**.

Zo kan je een kijkje nemen in de catalogus. Via deze site kan je ook bestellen en betalen. Van zodra je een mail krijgt, kan je jouw bestelling komen afhalen op het secretariaat op woensdag en vrijdag tijdens de trainingsuren.

TWEEDEHANDS SPIKES

Heb je thuis nog een paar spikes liggen die te klein zijn?

Zijn ze nog bruikbaar? Breng ze dan binnen op het secretariaat (netjes en zonder pinnetjes). Hang aan de spikes een kaartje met de naam van de atleet, de maat en de vraagprijs.

Zijn de schoenen verkocht? Dan zal het secretariaat ervoor zorgen dat de centen op je rekening komen. Er wordt geen forfait aangerekend voor de club.

Ben je op zoek naar een paar spikes? Neem dan zeker eens een kijkje in onze tweedehandskast! Misschien vind je wel nog een geschikt paar voor een koopje.

Ook pinnetjes kan je aankopen op het secretariaat.

13 GEDRAGSCODE & HANDELINGSPLAN

Bij AC Deinze willen we dat al onze jeugdathleten met plezier, respect en in een veilige omgeving aan atletiek kan deelnemen. Deze gedragscode beschrijft wat we van atleten, ouders en supporters verwachten, tijdens trainingen en wedstrijden en bij andere clubactiviteiten.

Afspraken voor alle ATLETEN

- We behandelen medeathleten, tegenstanders, trainers, juryleden, supporters en vrijwilligers met respect. We spreken elkaar correct aan en gedragen ons sportief, ook wanneer we het niet eens zijn met een beslissing.
- We zorgen mee voor een fijne groep waarin iedereen welkom is en zichzelf kan zijn. Pesten, discriminatie, racisme, seksisme, homo- of transfobie, intimidatie en agressie horen niet thuis bij AC Deinze.
- We respecteren persoonlijke grenzen. Voor lichamelijke hulp bij een oefening vragen we toestemming. Ook voor foto's en video's houden we rekening met toestemming en privacy, zeker wanneer materiaal online wordt gedeeld.
- We zijn eerlijk over blessures, pijn of wanneer we ons lichamelijk of mentaal niet goed voelen. We bespreken dit met de trainer zodat we verantwoord kunnen sporten.
- We spreken het uit wanneer iets niet goed voelt of wanneer iemand ongepast wordt behandeld. We melden dit aan een trainer, een bestuurslid, de vertrouwenspersoon of een andere volwassene die we vertrouwen.

Tijdens trainingen en wedstrijden

- We zijn op tijd en volgen de afspraken van de trainingsgroep. Kunnen we niet aanwezig zijn wanneer dit afgesproken was, dan verwittigen we de trainer.
- We luisteren naar de trainer en naar veiligheidsinstructies. We voeren oefeningen uit op een manier die onszelf en anderen niet in gevaar brengt.
- We aanvaarden beslissingen van juryleden en officials. We blijven respectvol bij winst, verlies, teleurstelling of discussie.
- We steunen elkaar. Atletiek bevat individuele prestaties, maar bij AC Deinze maken we samen de club.
- We gebruiken materiaal en accommodatie zorgvuldig en laten de piste, kleedkamers en trainingsplaatsen netjes achter.

Afspraken voor ouders en supporters

- We moedigen positief aan en leggen de nadruk op inzet, plezier, leren en ontwikkeling. We zetten atleten niet onder druk om een bepaald resultaat te behalen.
- We respecteren de rol van trainers, juryleden, officials, vrijwilligers en andere ouders. Inhoudelijke vragen of bezorgdheden bespreken we rustig en op een geschikt moment.
- We gebruiken geen agressieve, beledigende of discriminerende taal en reageren wanneer we grensoverschrijdend gedrag vaststellen.
- We waarderen de inzet van trainers, juryleden en vrijwilligers. Een sterke clubwerking is het resultaat van samenwerking.
- We ondersteunen het principe van Generatie Rookvrij. Op en rond de piste houden we de omgeving rook- en vapevrij en geven we het goede voorbeeld aan jongeren.

Handelingsplan bij het overschrijden van de gedragscode door jeugdathleten tijdens trainingen of wedstrijden - AC Deinze

Onze jeugdtrainers staan het dichtst bij de jeugdathleten. Wanneer zij ongepast gedrag vaststellen tijdens een training:

- **Eerste waarschuwing:** De jeugdtrainer spreekt de atleet onmiddellijk aan op zijn/haar gedrag en legt uit dat dit niet gewenst is. De trainer geeft de kans om dit gedrag recht te zetten.
- **Eerste verwittiging:** Indien er geen verbetering optreedt, wordt de atleet naar het secretariaat gestuurd. Zijn/haar naam wordt genoteerd. De voorzitter en/of jeugdcoördinator gaat in gesprek met de atleet over het gedrag.
- **Tweede verwittiging:** Bij herhaling van dit gedrag wordt er opnieuw een melding gemaakt. De ouders van de atleet worden gecontacteerd om het gedrag samen te bespreken.
- **Derde verwittiging:** Bij een derde vaststelling kan de atleet voor 4 weken geschorst worden. In overleg met de jeugdcoördinator kan ook een alternatieve straf opgelegd worden (bv. tijdelijke andere taak binnen de club).

Handelingsplan bij grensoverschrijdend gedrag

Bij AC Deinze willen we iedereen de kans geven om te sporten en om in een veilige, respectvolle en aangename omgeving aan atletiek te doen. Op en naast de atletiekpiste moet iedereen zich welkom en gerespecteerd voelen, ongeacht leeftijd, geslacht, afkomst, niveau, overtuiging of functie binnen de club.

Grensoverschrijdend gedrag wordt niet getolereerd. Dit omvat onder meer:

1. Psychisch: pesten, vernederen, bedreigen, intimideren, uitsluiten of manipuleren.
2. Lichamelijk: ongewenst lichamelijk contact, fysieke agressie of geweld.
3. Verwaarlozing: iemand niet de nodige steun of zorg geven waar hij/zij nood aan heeft.
4. Seksueel: ongewenste seksuele opmerkingen, aanrakingen, intimidatie of misbruik.
5. Discriminatie: kwetsende of ongelijke behandeling op basis van persoonlijke kenmerken.
6. Digitaal: cyberpesten, ongewenste berichten, verspreiding van beelden of online intimidatie.
7. Vaak is grensoverschrijdend gedrag een mix van bovenstaande thema's.

Dit plan wil gedrag voorkomen, meldingen zorgvuldig behandelen, de veiligheid en het welzijn van betrokkenen waarborgen, gepaste maatregelen mogelijk maken en herhaling voorkomen. Iedere melding wordt ernstig genomen; de aanpak hangt af van aard en ernst.

Zit je met vragen rond grensoverschrijdend gedrag dan kan je steeds terecht bij onze API of bij iemand van het intern overlegteam Grensoverschrijdend Gedrag (aanspreekpunt is Valerie Claeys - valerieclaeys1981@gmail.com). Je kan het volledig handelingsplan nalezen op onze website.