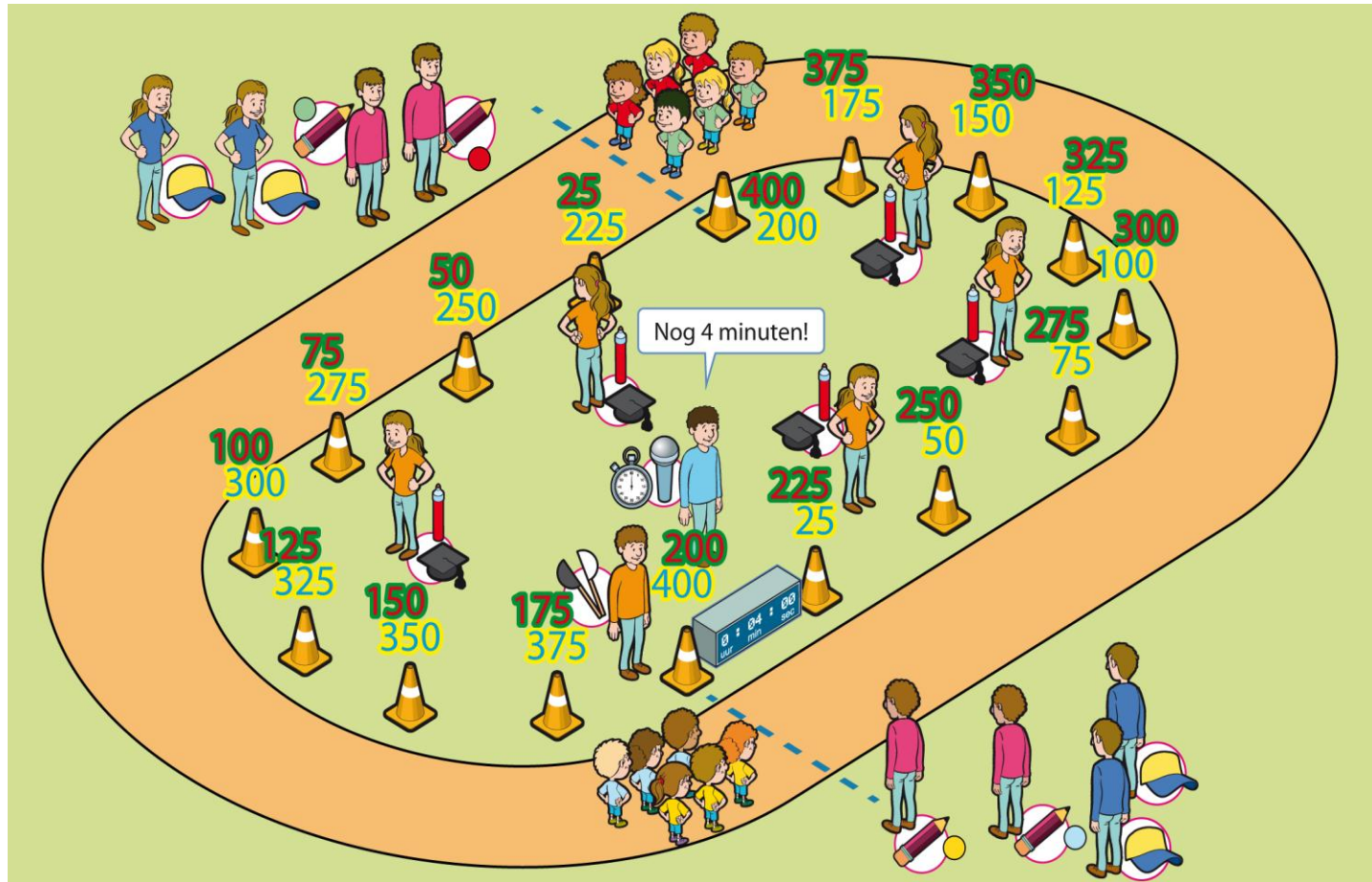


9b Meters maken (2 startgroepen)

Lopen
Werpen
Springen

Hindernis
Estafette
Sprint
Duurloop

A-pupillen
B-pupillen
C-pupillen
Mini-pupillen



Taak atleet

Loop zo ver mogelijk in 4 of 6 minuten

- sportschoenen aan, spikes verboden
- start op het startsignaal, achter de lijn op de baan
- team groen/rood aan ene, blauw/geel aan andere zijde
- A-pupillen lopen 6, B/C/mini-pupillen lopen 4 minuten
- als de tijd om is, volgt een toetersignaal: wandel door naar de eerstvolgende pylon en wacht daar
- een jurylid schrijft de afstand op jouw startnummer, hierna loop je naar jouw teambegeleider

Taak hoofdjurylid start en microfonist

- "klaar?!" geef het startsignaal met een toeter (countdown gaat lopen)
- zorg ervoor dat elke minuut wordt omgeroepen hoe lang de pupillen nog hebben om meters te maken
- tel de laatste 10 sec. hardop af
- geef een luid toetersignaal als de tijd is verstreken

Taak hoofdjuryleden

- controleer of de pupillen na het toetersignaal doorwandelen tot de eerstvolgende pylon en noteer de afstand op het startnummer van de pupil
- als een pupil een groene sticker op het startnummer heeft, lees de groene waarde van de pylon af en noteer deze op het startnummer van de pupil
- verwijz de pupil door naar zijn teambegeleider

Taak assistent jurylid

- assisteer de teambegeleider bij het tellen van de ronden
- controleer of de pupillen na het toetersignaal doorwandelen tot de eerstvolgende pylon en daar wachten totdat er een afstand op hun startnummer is genoteerd

Taak teambegeleider

- stel de pupillen achter startlijn op
- turf het aantal gelopen ronden per pupil tot het eindsignaal klinkt
- zie er op toe dat de pupillen na het toetersignaal wachten bij eerstvolgende pylon
- tel de afstand, die op het startnummer is geschreven, op bij het aantal gelopen ronden en bepaal gelopen afstand

Materiaal

- 16 pylonen (om de 25 meter) met waarden en 2 kleuren (25,50,75,100,125,150,175,200,225,250,275,300,325,350,375,400)
- 1 meetwiel, 10 stiften
- 1 startklapper
- 1 toeter
- 1 stopwatch (liefst grote countdown klok bij de finish)