

ATLETIEK – 2022

1. BELANGRIKE DATUMS

- | | | |
|------------------------|---|---|
| 1. 13 Januarie 2022 | - | Gr. 1 Atletiekuitdunne |
| 2. 14 Januarie 2022 | - | Interhuis |
| 3. 20 Januarie 2022 | - | P4-Atletiek @ Laerskool Tygerpoort |
| 4. 21 Januarie 2022 | - | Aflosbyeenkoms @ Afrikaans Hoër Seunskool |
| 5. 27 Januarie 2022 | - | P4-Atletiek @ Laerskool Skuilkrans |
| 6. 3 Februarie 2022 | - | P8-Atletiek @ Die Hoërskool Menlopark |
| 7. 10 Februarie 2022 | - | Clusterbyeenkoms @ Hoërskool Zwartkop |
| 8. 25 Februarie 2022 | - | Distriksbyeenkoms @ Hoërskool Zwartkop |
| 9. 11 - 12 Maart 2022 | - | Gauteng Kampioenskappe @ TBC |
| 10. 24 - 26 Maart 2022 | - | SA-Kampioenskappe @ Bloemfontein |
| 11. 18 Oktober 2022 | - | Prestige 4 @ Midstream College |
| 12. 25 Oktober 2022 | - | Prestige 4 @ Die Hoërskool Menlopark |

Die res van die datums sal deur die loop van die seisoen deurgegee word.

2. ATLETIEKBELEID VIR MIDSTREAM COLLEGE

- **Atlete moet minstens een skoolatletiekoefening per week bywoon om in aanmerking te kom vir die skool se atletiekspan.**
- Atlete wat nie 'n skoolatletiekoefening bywoon nie, kan ongelukkig nie aan die komende atletiekbyeenkoms deelneem nie.
- Atlete wat die dag van die atletiekbyeenkomste ontrek aan 'n item, kom nie in aanmerking vir die spesifieke item tydens die volgende atletiekbyeenkoms nie.
- Dit is elke atleet se eie verantwoordelikheid om seker te maak dat hulle gedurende die seisoen met hul onderskeie afrigters kommunikeer.
- **Uitslae by P4- en P8-byeenkomste dra 'n groter gewig in spankeuses as die uitslae van die Interhuisbyeenkoms.**

3. AFRIGTERS VAN DIE ONDERSKEIE ATLETIEKITEMS

Naellope Juniors	:	Saarmari van der Vyver (Hoof) Charlene Fick Rachel Fay Gontse Ditshego Franel Coetzee
Naellope Seniors	:	Janine Brummer (Hoof) Valmé Strydom
Hekkies	:	Conrad Steyn (Hoof) Hector Swiegelaar
Middelafstande	:	Gerhard Sauer (Hoof) Dirk Smith
Gewigstoot	:	Ronald Brameld (Hoof: meisies) Marinus Du Plessis (Hoof: seuns)
Verspring	:	Wikus Erasmus (Hoof) Estian Esterhuizen Burnice Langenhoven Adél Dreyer
Hoogspring	:	Hermann van Aswegen (Hoof: seuns) Jacco van Aswegen Elmarie van Zyl (Hoof: meisies) Lelanie Groenewald
Diskus	:	Mark Bailey (Hoof)
Spiesgooi	:	Hannes Lessing (Hoof)
Aflos Juniors	:	Charlene Fick, Gontse Ditshego, Rachel Fay, Franel Coetzee
Aflos Seniors	:	Gerhard Sauer, Mark Bailey, Valmé Strydom, Janine Brummer

4. OEFENPROGRAM

<i>Dag</i>	<i>Ouderdom</i>	<i>13:15 tot 14:00</i>	<i>14:00 tot 15:00</i>	<i>14:30 tot 15:30</i>	<i>15:00 tot 16:00</i>
<i>Maandae & Dinsdae</i>	<i>o.7 & o.8</i>	<i>Naellope</i>			
	<i>o.9 – o.13</i>		<i>Hekkies Hoogspring Diskus Spiesgooi</i>	<i>Verspring Middelafstande</i>	<i>Naellope Gewigstoot</i>

5. KLUBATLETIEK

Atlete wat belangstel om aan klubatletiek deel te neem, het die geleentheid om by Midstream College se atletiekklub aan te sluit. Die klub oefen die hele jaar met toegewyde, itemgerigte afrigters. Indien atlete by die atletiekklub wil aansluit, moet die atleet by midstreamclub.co.za registreer.

6. KOMMUNIKASIE

Kommunikasie sal via die Whasappgroepe uitgestuur word. Kliek asseblief op die skakel wat in Nuusbrief 1 vir 2022 uitgestuur sal word om toegang tot die Atletiek Whatsappgroep te verkry. Alle briewe, spanlyste, inligting asook programme vir die week, sal op die groep geplaas word.

ATLETIEK - HUISSPORT

1. HUISINDELING

1. HUTTON ~ Wit

- Personeel = Vanne A tot G
- Leerders = Vanne A tot G

2. OLD KENT ~ Maroen

- Personeel = Vanne H tot N
- Leerders = Vanne H tot O

3. WINDSOR~ (Teal)

- Personeel = Vanne R tot Z
- Leerders = Vanne P tot Z

2. ITEMS

~	Naellope	=	0.7 – 0.13	# onbepaalde aantal atlete
~	Middelafstande	=	0.9 – 0.13	# onbepaalde aantal atlete
~	Hekkies	=	0.10 – 0.13	# onbepaalde aantal atlete
~	Gewigstoot	=	0.10 – 0.13	# onbepaalde aantal atlete
~	Verspring	=	0.10 – 0.13	# onbepaalde aantal atlete
~	Hoogspring	=	0.10 – 0.13	# onbepaalde aantal atlete
~	Spiesgooi	=	0.12 – 0.13	# onbepaalde aantal atlete
~	Diskus	=	0.12 – 0.13	# onbepaalde aantal atlete

- Al die name van die atlete moet via Google-vorms vir Mnr. Jacco van Aswegen teen Donderdag, 12 Januarie 2022 ingedien word

H.J. SWIEGELAAR
ADJUNKHOOF: BUIITE-KURRIKULêR
DEPUTY HEAD: EXTRA CURRICULAR

J. VAN ASWEGEN
ATLETIEKORGANISEERDER
ATHLETICS ORGANISER