

ATLETIEK – 2023

1. Atletiekskedule vir 2023

Kwartaal 1

11 – 12	Januarie	-	Oefening
12	Januarie	-	Gr 1 – 3 Atletiekproewe
13	Januarie	-	Interhuis
16 – 17	Januarie	-	Oefening
19	Januarie	-	P4-Atletiek @ Laerskool Louis Leipoldt
23 – 24	Januarie	-	Oefening
26	Januarie	-	P4-Atletiek @ Laerskool Magalieskruin
30 – 31	Januarie	-	Oefening
2	Februarie	-	P8-Atletiek @ Laerskool Tygerpoort
4	Februarie	-	Top10 Atletiek @ Höerskool Waterkloof
6 – 7	Februarie	-	Oefening
17	Februarie	-	Cluster Atletiek @ Zwartkop Höerskool
18	Februarie	-	Gr. R-Atletiekdag
24-25	Februarie	-	Distrik Atletiek @ Zwartkop Höerskool
10-11	Maart	-	Gauteng Kampionskappe @ Ruimsig
23-25	Maart	-	SA Kampionskappe @ KZN

Kwartaal 4

10	Oktober	-	Oefening
12	Oktober	-	Oefening
16 – 17	Oktober	-	Oefening
19	Oktober	-	P4-Atletiek @ Midstream College
23 – 24	Oktober	-	Oefening
26	Oktober	-	P4-Atletiek @ Laerskool Lynnwood

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

2. OEFENPROGRAM

o.7 – o.8	Naellope	13:15 – 14:00
o.9	Naellope	14:00 – 14:30
	Middelafstande	14:30 – 15:30
o.10 – o.13	Hekkies Hoogspring Diskus Spiesgooi	14:00 – 15:00
	Verspring Middelafstande	14:30 – 15:30
	Naellope Gewigstoot	15:00 – 16:00

3. 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 aan 'n item onttrek, 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.**
- **Atlete wat wil uitdaag vir 'n posisie in die span, moet hul afrigter 'n week voor die tyd in kennis stel sodat die nodige reëlins vir die onderskeie uitdaging getref kan word. 'n Uitdaging kan net op 'n Maandag plaasvind.**

4. P4-POELBYEENKOMS

4 Atlete	60m, 80m, 100m
2 Atlete	150m, 200m
4 Atlete	Hoogspring, Verspring, Gewigstoot, Diskus en Spiesgooi
6 Atlete	600m, 800m, 1200m en 1500m
2 Atlete	150m H en 200m H
4 Atlete	70m H, 75m H en 80m H

5. AFRIGTERS VAN DIE ONDERSKEIE ATLETIEKITEMS

Naellope Juniors	:	Saarmari van der Vyver (Hoof) Charlene Fick Rachel Fay Gontse Ditshego Megan de Beer
Naellope Seniors	:	Janine Brummer (Hoof) Valmé Strydom
Hekkies	:	Conrad Steyn (Hoof)
Middelafstande	:	Gerhard Sauer (Hoof)
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) Rico Ferreira 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

6. 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.

7. KOMMUNIKASIE

Kommunikasie sal via die WhatsAppgroepe uitgestuur word. Kliek asseblief op die skakel wat in Nuusbrief 1 vir 2023 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.

8. DIE ROL VAN AFRIGTERS

- ❖ Afrigters hou rekord van bywoning en vordering wat atlete by oefeninge en by byeenkomste gemaak het.
- ❖ Die afrigters van elke byeenkoms kies hul sterkste span en verskaf die name van die atlete aan mnr. Jacco van Aswegen.
- ❖ Spankeuse is volgens die afrigter se diskresie en word nie altyd op resultate gebaseer nie.

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 O
- Leerders = Vanne H tot O

3. WINDSOR~ (Teal)

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

2. ITEMS

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

3. UITKOMSTE

- Atlete kan aan 'n onbeperkte aantal byeenkomste deelneem.
- Interhuis-uitslae sal die span vir die eerste P4-byeenkoms bepaal.

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

J. VAN ASWEGEN
ATLETIEKORGANISEERDER
ATHLETICS ORGANISER