

## Interne Competitie 2020/2021 D.A.V. Kronos

Aan het eind van het collegejaar 19/20 werden, omdat corona roet in het eten gooide wat betreft het wedstrijdseizoen, er vanuit Kronos een hoop trainingwedstrijdjes georganiseerd eind juni/begin juli. Dit beviel erg goed en mensen vonden het erg leuk om een beetje te peilen op welk niveau ze zaten.

Ons idee van uit de trainingscommissie is om dit concept uit te breiden en zo door het hele jaar heen kleine oefenwedstrijdjes te organiseren van welke de uitslagen dan meetellen bij de nieuwe interne competitie. Bij het organiseren van de wedstrijdjes wordt dan ook rekening gehouden met de tijd in het seizoen, zo worden er in de winter meer focus gelegd op indooronderdelen, kracht en bijvoorbeeld een crossje. Waar in de lente/zomer meer gekeken wordt naar outdoor onderdelen.

Wij denken dat het organiseren van dit soort wedstrijdjes, welke dus volledig intern zijn en waar het instapniveau laag ligt, zowel goed is voor het op peil houden van de competitie-motivatie van leden als dat het een goeie manier is om te peilen waar je nu in je training staat. Daarnaast denken wij dat het laagdrempelige karakter voordelig is voor atleten die nog niet de motivatie hebben om naar bijvoorbeeld een NSK te gaan, maar hier dan wel aan mee willen doen. Hopelijk vinden ze het dan leuk en zijn zij ook meer gemotiveerd om mee te doen aan een grotere wedstrijd (NSK of regionaal).

Hieronder een eerste opzet van het idee van de wedstrijden, zowel welke als wanneer en een idee hoe de puntentelling gedaan kan worden.

## Planning verschillende wedstrijden

In de winter is het de bedoeling om kracht en conditie op te bouwen daarom zullen de wedstrijdjes in deze periode vooral gebaseerd zijn op deze aspecten. In november, december, januari en februari zal er een wedstrijdje zijn. Hieronder het schema:

Week	Datum	Wedstrijd	Uitleg	Puntentelling
46	10/11/2020	DAV Combine	Testmeting uit de NFL, specifiek gemaakt voor atletiek: 40m sprint, Stand Ver, Kogel Achterwaarts, Plank Off en Bankdrukken	Zelfgemaakt <sup>1</sup>
51	10/12/2020	Coopertest	Iedereen heeft het wel eens op de middelbare gedaan. Twaalf minuten lang rennen en dan daarna de afstand opmeten.	Zelfgemaakt
2		Crossloop	Cross loop door het bos van circa 4 km	Zelfgemaakt
6		DAV Combine 2	Zelfde als de 1 <sup>e</sup> om te kijken of je vooruit bent gegaan.	Zelfgemaakt <sup>1</sup>

In de zomer ligt de focus meer op de verschillende onderdelen die het outdoor seizoen biedt. Daarom is het idee om de trainingwedstrijden te baseren op de verdeling van onderdelen zoals dat ook bij de competitie gebeurt.

Week	Datum	Wedstrijd	Uitleg	Puntentelling
			100/110mH + Discus + 800m	
			1500m + 200m + Speer	
			Hoog + 3km	
			Ver + 100m + Kogel	

---

<sup>1</sup> Gemiddelde van het meerkamp punten totaal telt voor de tussenstand

## Puntentelling en Tussenstand

Voor onderdelen waarvan een AtletiekUnie puntentelling beschikbaar is zal deze gebruikt worden. Wel zullen die formules lichtelijk aangepast worden door middel van een basispunten aantal van 100 punten. Als voorbeeld de puntentelling van mannen discus van de AtletiekUnie is:

$$P = \text{INT}(249.8 * \text{SQRT}(\text{afstand}) - 893.5)$$

Dat betekent dat met een afstand van 40 meter je 686 punten behaalt. Met onze aanpassing van +100 punten betekent dit dus dat je dan 786 punten krijgt.

Voor een aantal andere onderdelen bij de wedstrijdjes bestaat geen puntentelling, in dit geval zullen wij zelf een puntentelling maken. In dit geval zullen wij ook een basis van 100 punten gebruiken en dan de punten zo schalen dat de nummer 1 ongeveer 800 punten behaalt.

De tussenstand wordt na elke wedstrijd bijgewerkt en in deze stand wordt het totaal aantal gehaald punten bijgehouden en hierop is dus ook de stand op gebaseerd. Voor de tussenstand zie hieronder.

Versie 14/12/2020

## Tussenstand Interne Competitie 2020/2021