

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Algemeen	3
Teamoverzicht 2024	6
Dames	7
Gemengd	9
Heren	11
Wedstrijdprogramma	14
Triatlon	15
Darten	18
Atletiek	23
Tennis	25
Zwemmen	28
Trekker trekken	30
Quiz	33
Uitslagenlijst	35
Opgaveformulier Triatlon	37
Opgaveformulier Darten	39
Opgaveformulier Atletiek	41
Opgaveformulier Tennis	43
Opgaveformulier Zwemmen	45
Opgaveformulier Trekker Trekken	47
Opgaveformulier Quiz	49
Evaluatieformulier	51

Voorwoord

Beste sporters, organisatoren, scheidsrechters en belangstellenden,

Op zaterdag 1 juni 2024 gaan we beginnen met alweer de 40e editie van sportweek Warmenhuizen. We hopen dat we voor jullie weer een mooi programma hebben opgezet.

Tot en met vrijdagavond 7 juni gaat er weer gestreden worden om de bekercups en de eeuwige roem. Wie mag zich het beste sportteam van Warmenhuizen noemen? Het afgelopen jaar waren dit: Op volle vloeren (dames), en De Wilde Grote Noormannen (gemengd). Zij gaan dit jaar ook weer mee strijden om de fel begeerde titel. Café de Vriendschap (heren) doet dit jaar niet meer mee, wie wordt hun opvolger dit jaar?

Leerpunt van vorig jaar is dat de wedstrijdschema's op de locatie altijd leidend zijn. Dit omdat er op de avond van de uitreiking van het draaiboek een team zich terug moest trekken. Dit heeft tot nogal wat wijzigingen in de speelschema's geleid. Let daar goed op!

Wij willen wederom 'de jongens van Schoorl' bedanken voor jullie geste voor het gebruiken van de supps met de triatlon.

De super vrijwilligers van de EHBO willen wij ook speciaal noemen, omdat zonder jullie geen enkel groots evenement door kan gaan. Bij deze gelijk een oproep of jullie nog mensen voor hen weten!

Lees allemaal het draaiboek goed door. Het volledige programma staat erin. Locaties, tijden en spelregels. Inzet van de joker en de reserve joker. Lever op tijd je deelnameformulier in. Het is aan jullie coach om jullie goed te instrueren!

We wensen iedereen veel plezier, sportiviteit en succes!
Wij hebben er zin in!

Namens het bestuur van stichting Sportweek.
Nico Jonker

Het bestuur bestaat uit de volgende personen:

Nico Jonker	Voorzitter	06 - 13 41 70 78
Iona Dignum	Contact organisaties	06 - 30 34 58 39
Fleur de Nijs	Penningmeester	06 - 57 57 44 70
Lian Jongejan	Contact teams	06 - 24 59 13 16
John Vader	Draaiboek / Website	06 - 22 76 52 60
Robbert de Nijs	Public relations	06 - 15 17 24 93
Marco Spaansen	Hoofdscheidsrechter	06 - 23 22 14 37
David van der Welle	Jeugd sportweek	06 - 37 23 74 87

Algemeen

E.H.B.O.

De plaatselijke EHBO zal ook dit jaar weer aanwezig zijn om waar nodig eerste hulp te verlenen bij eventuele blessures. De kans op blessures is altijd aanwezig, zeker bij sporten die men niet gewend is te beoefenen. Zorg altijd voor een goede warming-up en stretchen voor de wedstrijden. Daarmee kun je blessures voor een deel voorkomen.

De EHBO is bij elk onderdeel met twee mensen aanwezig. Zij melden zich uiteraard bij de organisatie. Wij vragen de organiserende verenigingen de spelers op hun aanwezigheid te attenderen. Geef de EHBO'ers s.v.p. een goede centrale plaats zodat iedereen ze direct kan vinden, mochten zij nodig zijn.

Hoofscheidsrechters

Bij elk onderdeel zullen twee hoofscheidsrechters aanwezig zijn. Bij discussie over het toepassen van de regels geldt in eerste instantie het reglement van de organiserende vereniging. Levert dat geen oplossing op of wordt daartegen geprotesteerd dan zullen de beide scheidsrechters samen een bindende uitspraak doen.

De scheidsrechters zijn: Marcel Duineveld, Joost Goudsblom, Geertje de Groot, Marco Spaansen

De scheidsrechters zijn herkenbaar aan de **RODE** hesjes

Special woord van dank gaat naar Joost Oud die zich vele jaren als hoofscheidsrechter heeft ingezet, Marco Spaansen neemt zijn taak over

Puntentoekening bij gelijk eindigen

Als er in de poulefase een gelijkspel is, dan zullen er een aantal vragen gesteld worden. Met als laatste een benaderingsvraag.

Diskwalificatie

Bij onregelmatigheden of misdragingen kunnen de twee dienstdoende hoofscheidsrechters gezamenlijk besluiten tot diskwalificatie voor het betreffende onderdeel. Over een uitsluiting voor de gehele week beslissen alle hoofscheidsrechters gezamenlijk.

Tenue

Elk team dient op te geven in welke kleur tenue zij de hele week zullen spelen. In voorkomende gevallen zal gevraagd worden om een andere kleur te gebruiken (bijv. als er meerdere teams in een blauw tenue bij een onderdeel willen aantreden die slecht van elkaar te onderscheiden zijn).

Wettelijke regels rondom de aanschaf van alcohol

De organisatie wijst alle deelnemers er op dat de leeftijdsgrens voor het gebruik van alcohol 18 jaar is. De minimumleeftijd om mee te doen aan de Sportweek Warmenhuizen is echter 16 jaar. Wij zullen de organisaties van de diverse onderdelen ook wijzen op deze leeftijdsgrens. Wanneer de deelnemers echter misbruik maken van deze leeftijdsgrens, zal de organisatie volgend jaar genoodzaakt zijn om de minimumleeftijd te verhogen. Wij vertrouwen er op dat dit niet nodig zal zijn en dat iedereen zich aan de (wettelijke) regels zal houden.

Puntentelling en gebruik van de joker & reserve joker

De ploeg die een onderdeel wint krijgt bij de heren 10 punten, gemengd 8 punten en dames 10 punten. De volgende teams krijgen 1 punt minder, tot de nummer laatst die 1 punt krijgt.

Ieder team krijgt de kans om een joker in te zetten. Het onderdeel waar de joker op ingezet wordt zal dubbel meetellen. Voorbeeld: Team X (herenteam) zet de joker in op atletiek en wordt daar 3^e; zij krijgen dan 8 punten volgens de normale puntentelling en vervolgens nog 8 punten omdat zij de joker ingezet hebben. Dit jaar is er ook weer de mogelijkheid om een reserve joker in te zetten. Als een onderdeel waarvoor een joker is ingezet door omstandigheden komt te vervallen, wordt automatisch de reserve joker ingezet. **LET OP:** Bij de opgave voor het eerste onderdeel, **Triathlon**, moet op het opgaveformulier aangegeven worden op welk onderdeel de joker ingezet wordt. Dit kan tijdens de Sportweek **niet** meer aangepast worden. Wordt op het formulier niets ingevuld, dan is de kans op het inzetten van de joker voorbij.

Inleveren opgaveformulieren en evaluatieformulier

Voor het onderdeel **Triathlon** moet het eerste opgaveformulier vrijdag 31 mei 2024 voor **20.00** uur bij John Vader, Remmerdel 44, Warmenhuizen ingeleverd te worden. Voor de onderdelen die na zaterdag plaatsvinden dienen de formulieren de avond voor het onderdeel uiterlijk **20.00 uur** ingeleverd te worden bij één van de dienstdoende scheidsrechters.

Indien het formulier niet op tijd ingeleverd wordt betekent dit **1 punt aftrek** voor de betreffende ploeg.

Het invullen van het evaluatieformulier is ook weer verplicht, niet invullen betekent ook **1 punt aftrek** inleveren voor het einde van de QUIZ

Loting per onderdeel

Bij een aantal onderdelen zal in poules worden gespeeld, omdat het programma anders te lang zal duren. De loting van deze onderdelen is in de laatste vergadering voor de sportweek gedaan onder het toezien van een aantal notablen uit Warmenhuizen. Deze lotingen zijn zo veel mogelijk opgenomen in het draaiboek.

Reserve spelers

Op het opgaveformulier kan een reservespeler worden vermeld (bij gemengde teams 1 dame en 1 heer). Deze reserve(s) mag invallen bij een blessure van 1 van de 6 spelers tijdens een onderdeel. De coach van het team dient de wedstrijdleiding te informeren over de blessure. De wedstrijdleiding informeert, als zij akkoord gaat met de vervanging, de hoofdscheidsrechters.

Startnummers

Op de borst bij: triathlon, atletiek, Quiz
Op de rug bij: Darten, Tennis, Trekker trekken
Geen nummer bij het Zwemmen

illegale deelnemers

Afgelopen jaren kwam het voor dat er illegale deelnemers waren. Dit werd pas achteraf bij de hoofdscheidsrechters gemeld. Als er volgens teams dit gebeurt, dan moet de coach dit direct melden bij de hoofdscheidsrechters.

Einduitslag

Als 2 ploegen met een gelijk aantal punten eindigen, dan wordt aan de hand van het aantal 1^e plaatsen respectievelijk 2^e plaatsen enz. bepaald wie er als winnaar wordt aangewezen.

Prijsuitreiking

De prijzen zullen dit jaar vrijdagavond, na afloop van de Quiz in Bolletjes Café de Klok uitgereikt worden.

Verdere belangrijke aandachtspunten

- Zorg dat je met je team tijdig bij de diverse onderdelen aanwezig bent
- Bij slechte weersomstandigheden bepaald de organiserende vereniging of er gestopt wordt met spelen. Als er gestopt wordt, vervallen alle punten van deze dag, echter wanneer dit gebeurt en b.v. de dames teams zijn klaar die krijgen dan wel gewoon hun punten.
- Volg de aanwijzingen van de organisatie en scheidsrechters op.
- Zorg voor eenheid van tenue.
- Wees sportief en maak er een leuke en gezellige week van.
- Zorg ervoor dat de rug/borstnummers aangebracht zijn zoals aangegeven in het draaiboek.

Internet

Verder is de sportweek op internet te volgen onder de adressen:

www.desportweek.nl

facebook.com/desportweek.warmenhuizen

www.instagram.com/sportweekwh/

[@sportweekwh](https://twitter.com/sportweekwh)

Hierop vind je alle uitslagen, standen en foto's.

40^e sportweek Warmenhuizen

Teamoverzicht 2024



Dames

- 1 De Multi Meiden
- 2 Winstallatie
- 3 Maak me fet!
- 4 Turbo (s)tappers
- 5 CocoWAR
- 6 Charlie's Angels
- 7 Meiden van Koks
- 8 FC op volle vloeren
- 9 De dochters van
- 10 FC SMA's



Gemengd

- 11 Slechte winnaars
- 12 Goaldiggers
- 13 De Wilde Grote Noormannen
- 14 Kornuiten
- 15 FC de Buuren
- 16 Katerkracht
- 17 Appie tijgers
- 18 Tempo Team



Heren

- 21 De Chantelaars
- 22 Sons of TH
- 23 Karen's Jopen
- 24 Bejo Zaden
- 25 De Hufters van KJ
- 26 Die Mannschaft
- 27 Hermanos
- 28 Men After Midnight
- 29 De Beesten
- 30 Trekker Cracker

Dames

Categorie: Dames Team 1
Naam ploeg: Multi Meiden
Contactpersoon: Danique Ridder
Kleur shirt: Oranje
Kleur broek: Zwart
Coach

Namen teamleden:	Startnummer
1. Suze Schipper	637
2. Janthe Opdam	638
3. Pien Karsten	639
4. Nikki Landman	640
5. Suuz Berkhout	641
6. Stijn Kruijer	642
7. Noelle Wempe	643
8. Gaby Burger	644
9. Lois Barsingerhorn	645
10. Lynn Ooijevaar	646
11. Jamilla Mosch	647
12. Fleur Burger	648

Categorie: Dames Team 2
Naam ploeg: Wininstallatie
Contactpersoon: Cris Klijbroek
Kleur shirt: Wit met rode mouwen
Kleur broek: Zwart
Coach Cris Klijbroek

Namen teamleden:	Startnummer
1. Cris Klijbroek	649
2. Romy van der Ham	650
3. Denise Kraakman	651
4. Eke Hoogland	652
5. Lieke Entes	653
6. Isabelle Mohr	654
7. Jet Zwart	655
8. Iris Borst	656
9. Rian Hof	657
10. Sanne Kraakman	658
11. Jytte Hoogland	659
12. Nadine Wardenaar	660

Categorie: Dames Team 3
Naam ploeg: Maak me fet!
Contactpersoon: Sophia Koning
Kleur shirt: Zwart/wit
Kleur broek: Zwart
Coach

Namen teamleden:	Startnummer
1. Amber Jongejan	661
2. Anna van Schie	662
3. Cindy Pronk	663
4. Iris Bruin	664
5. Jaike Berkhout	665
6. Luka Peters	666
7. Pernilla Boersen	667
8. Renske Meijer	668
9. Roos Dekker	669
10. Sanella Gardiner	670
11. Sharon Boersen	671
12. Sophia Koning	672

Categorie: Dames Team 4
Naam ploeg: Turbo (s)tappers
Contactpersoon: Indy Pronk
Kleur shirt: Blauw
Kleur broek: Zwart
Coach Fleur Winder

Namen teamleden:	Startnummer
1. Indy Pronk	673
2. Ilse Ligthart	674
3. Jade Goudsblom	675
4. Kim Goudsblom	676
5. Demi Kos	677
6. Indy Goemans	678
7. Charlotte van den Berg	679
8. Noëlle Ligthart	680
9. Robin Bouwes	681
10. Iris Kuijs	682
11. Sterre Kuijs	683
12. Brecht Meijer	684

Categorie: Dames Team 5
Naam ploeg: CocoWar
Contactpersoon: Fleur de Nijs
Kleur shirt: Donkergroen
Kleur broek: Zwart
Coach

Namen teamleden:	Startnummer
1. Eline Bakker	685
2. Inez Molenaar	686
3. Jet Strooper	687
4. Liz van den Berg	688
5. Lyon Bruin	689
6. Ruby Duijs	690
7. Amber Colle	691
8. Wiep Strooper	692
9. Merel Ligthart	693
10. Sanne Duijs	694
11. Iona Dignum	695
12. Fleur de Nijs	696

Categorie: Dames Team 6
Naam ploeg: Charlie's Angels
Contactpersoon: Gaby Ligthart
Kleur shirt: zwart
Kleur broek: zwart
Coach

Namen teamleden:	Startnummer
1. Judi van Leeuwen	697
2. Amee van Haeften	698
3. Sharon Mosch	699
4. Noortje Kruijer	700
5. Jet Rohling	701
6. Megan Quant	702
7. Debby Jonker	703
8. Chantal Verheijden	704
9. Gaby Ligthart	705
10. Floor van den Berg	706
11. Lotte Lugtig	707
12. Rosalie de Geus	708

Categorie: Dames Team 7
Naam ploeg: Meiden van Koks
Contactpersoon: Femke Wabeke
Kleur shirt: Licht roze
Kleur broek: zwart
Coach Pien Kruijer

Namen teamleden:	Startnummer
1. Anne Pronk	709
2. Anouk Engeringh	710
3. Anouk Mooij	711
4. Danique Wempe	712
5. Fay Pronk	713
6. Femke Wabeke	714
7. Gemma Barsingerhorn	715
8. Liz Mammen	716
9.	717
10. Michelle Stam	718
11. Luna Pronk	719
12. Norah v/d Ven	720

Categorie: Dames Team 8
Naam ploeg: FC op volle vloeren
Contactpersoon: Milan Duineveld
Kleur shirt: Roze
Kleur broek: zwart
Coach Milan Duineveld

Namen teamleden:	Startnummer
1. Esmee Quant	721
2. Manon Groot	722
3. Lotte Winder	723
4. Sanne Schipper	724
5. Roos Burger	725
6. Juliette Frans	726
7. Anouk Vossen	727
8. Ize Dekker	728
9. Jans Rohling	729
10. Carlien Wabeke	730
11. Dorien Bak	731
12. Simone Koopman	732

Categorie: Dames Team 9
Naam ploeg: De dochters van
Contactpersoon: Lian Jongejan
Kleur shirt: Rood
Kleur broek: Zwart
Coach Lotte Blommaart

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Lotte Blommaart	733
2.	Josien van der Werff	734
3.	Romy Groenland	735
4.	Maureen Kruijer	736
5.	Iris Kruijer	737
6.	Marleen Tesselaar	738
7.	Claudia Boerdijk	739
8.	Hiske Pietersen	740
9.	Sylvia Boerdijk	741
10.	Aniek Schilder	742
11.	Nikki Pancras	743
12.	Lian Jongejan	744

Categorie: Dames Team 10
Naam ploeg: FC SMA's
Contactpersoon: Romy van den Berg
Kleur shirt: Blauw
Kleur broek: Zwart
Coach

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Emma van der Werff	745
2.	Iris Jongejan	746
3.	Zus Poland	747
4.	Dionne Gomes	748
5.	Famke Veenstra	749
6.	Britta Kemper	750
7.	Melissa Boersen	751
8.	Roos Poland	752
9.	Kelly Burger	753
10.	Rowan Schaafstra	754
11.	Anne Veldman	755
12.	Amber Kuijs	756

Gemengd

Categorie: Gemengd Team 11
Naam ploeg: Slechte winnaars
Contactpersoon: Anne Behrendt
Kleur shirt: Rood
Kleur broek: Zwart
Coach Anne Behrendt

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Elise Kemper	757
2.	Shanna van Dalen	758
3.	Lucielle Hendriks	759
4.	Courtney Mettes	760
5.	Simone Butter	761
6.	Elaine van der Ven	762
7.	Siep van der Zee	763
8.	Emilio Pittana	764
9.	Yvar de Nijs	765
10.	Tom Laan	766
11.	Klaas Zuiker	767
12.	Bonne Veenstra	768

Categorie: Gemengd Team 12
Naam ploeg: Goaldiggers
Contactpersoon: Thalia de Geus
Kleur shirt: Zwart
Kleur broek: Zwart
Coach Thalia de Geus

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Timon Meulemans	769
2.	Daan van Schagen	770
3.	Mark Riesebosch	771
4.	Jordy Hoorn	772
5.	Dennis Kroonenberg	773
6.	Arjan de Geus	774
7.	Tanja Jonker	775
8.	Robin Kuilboer	776
9.	Robbin Klos	777
10.	Lianne Wempe	778
11.	Roos de Vries	779
12.	Eva Jonk	780

Categorie: Gemengd Team 13
Naam ploeg: De Wilde Grote Noormannen
Contactpersoon: Sara Prins
Kleur shirt: Blauw
Kleur broek: Zwart
Coach Sara Prins

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Lieke Muller	781
2.	Mara Smit	782
3.	Emma van der Pal	783
4.	Jolijn Prins	784
5.	Linda Hurkmans	785
6.	Eva Rozendaal	786
7.	Luuk Mosch	787
8.	Bram Berkhout	788
9.	Jesse Smit	789
10.	Hugo Vader	790
11.	Luuk Goudsblom	791
12.	Sjoerd Dekker	792

Categorie: Gemengd Team 14
Naam ploeg: Kornuiten
Contactpersoon: Jard Pronk
Kleur shirt: Oranje
Kleur broek: Zwart
Coach Jard Pronk

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Jard Pronk	793
2.	Mike Schipper	794
3.	Nick Dekker	795
4.	Jens van Schagen	796
5.	Aron Klinkien	797
6.	Lars Nierop	798
7.	Floor Vollebregt	799
8.	Julia Blommaart	800
9.	Kiki Luten	801
10.	Leonie Breeuwer	802
11.	Daniëlle Conijn	803
12.	Amber Braaksma	804

Categorie: Gemengd Team 15
Naam ploeg: FC de Buuren
Contactpersoon: Sanne Burger
Kleur shirt: Blauw/zwart
Kleur broek: Zwart
Coach

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	July Entes	805
2.	Eva Groenveld	806
3.	Leonie Borst	807
4.	Marlon Hof	808
5.	Jessie Rampen	809
6.	Sanne Burger	810
7.	Jan Borst	811
8.	Tristan Miezenbeek	812
9.	Rick Schuijt	813
10.	Niek Goudsblom	814
11.	Rob Zuidweg	815
12.	Paul Veeman	816

Categorie: Gemengd Team 16
Naam ploeg: Katerkracht
Contactpersoon: Liam Blankendaal
Kleur shirt: Zwart
Kleur broek: Zwart
Coach

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Lianne Jaarsma	817
2.	Florien Hubbelmeijer	818
3.	Lisa Peereboom	819
4.	Daphne Verkamman	820
5.	Kim Jaarsma	821
6.	Kjersti Kuilboer	822
7.	Bob Wijnker	823
8.	Mike van der Hoek	824
9.	Lars Verkamman	825
10.	Willem Korver	826
11.	Nick Verblauw	827
12.	Liam Blankendaal	828

Categorie: Gemengd Team 17
Naam ploeg: Appie tigers
Contactpersoon: Jet Pronk
Kleur shirt: Blauw
Kleur broek: Zwart
Coach Sam Veerman

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Do Pronk	829
2.	Seb Pronk	830
3.	Mark van der Vliet	831
4.	Jordi Pelgrim	832
5.	Jimmy Peijnenburg	833
6.	Perry Blommaart	834
7.	Fleur Stuijt	835
8.	Linda Schipper	836
9.	Mannon Mettes	837
10.	Marique Dekker	838
11.	Emma Klijbroek	839
12.	Jet Pronk	840

Categorie: Gemengd Team 18
Naam ploeg: Tempo Team
Contactpersoon: Steven de Moel
Kleur shirt: Lichtblauw
Kleur broek: Zwart
Coach Daan Emmaneel

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Teun Beers	841
2.	Joost Emmaneel	842
3.	Steven de Moel	843
4.	Jelle Zuidam	844
5.	Tom Hoogeboom	845
6.	Hidde Zuidam	846
7.	Nina van Diepen	847
8.	Meike de Moel	848
9.	Cylia Brinksma	849
10.	Sam Dekker	850
11.	Anna Zwaan	851
12.	Anna Rus	852

Heren

Categorie: Heren Team 21
Naam ploeg: de Chantelaars
Contactpersoon: Bob Dekker
Kleur shirt: Oranje
Kleur broek: Zwart
Coach

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Bob Dekker	853
2.	Sieme van Duin	854
3.	Boyan Holla	855
4.	Jochem Jansen	856
5.	Mees van Leeuwen	857
6.	Bram Rohling	858
7.	Jacob Molenaar	859
8.	Michael Mosch	860
9.	Jelle Nieuwpoort	861
10.	Ivo van der Oord	862
11.	Joey Verwer	863
12.	Stan Zutt	864

Categorie: Heren Team 22
Naam ploeg: Sons of TH
Contactpersoon: Rens Klijbroek
Kleur shirt: Groen
Kleur broek: Zwart
Coach

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Rens Klijbroek	865
2.	Stan Groenland	866
3.	Roy Tamis	867
4.	Rik Molenaar	868
5.	Nick Kuipers	869
6.	Nick Borst	870
7.	Joost Meendering	871
8.	Rens Zuurbier	872
9.	Rory Burger	873
10.	Nick Burger	874
11.	Bram van Baar	875
12.	Daniel Tesselaar	876

Categorie: Heren Team 23
Naam ploeg: Karen's Jopen
Contactpersoon: Karen Glas
Kleur shirt: donkerblauw - zwart
Kleur broek: zwart
Coach

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Erik Tesselaar	877
2.	Luuk Tesselaar	878
3.	Jan Pronk	879
4.	Sjors van Ommen	880
5.	Buck Glas	881
6.	Bo van Schagen	882
7.	Leon Kooij	883
8.	Wout Klijbroek	884
9.	Flemming Hoekstra	885
10.	Brent Glas	886
11.	Wout Blom	887
12.	Tim Bakker	888

Categorie: Heren Team 24
Naam ploeg: Bejo Zaden
Contactpersoon: Judith Mosch
Kleur shirt: Groen
Kleur broek: Zwart
Coach

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Stanley van der Burg	889
2.	Ber Meulemans	890
3.	Robbert de Nijs	891
4.	Sjoerd Kruijer	892
5.	Sid Hamelink	893
6.	Jordy Nolten	894
7.	Arjen Kemper	895
8.	Mitchel Groen	896
9.	Milo Duimel	897
10.	Lorenzo Busselman	898
11.	Bob Mosch	899
12.	Jelle Kramer	900

Categorie: Heren Team 25
Naam ploeg: De Hufters van KJ
Contactpersoon: Dirk Tesselaar
Kleur shirt: Zwart/goud
Kleur broek: Zwart
Coach Dave en Sjon Pronk

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Dirk Tesselaar	901
2.	Nick Schipper	902
3.	Emiel Latenstein	903
4.	Jimmy Ruiters	904
5.	Kay Broersen	905
6.	Berend Nannes	906
7.	Lars Dignum	907
8.	Leon Dekker	908
9.	Luuk van den Berg	909
10.	Jelle Koning	910
11.	Mitchel Duineveld	911
12.	Thomas Botman	912

Categorie: Heren Team 26
Naam ploeg: Die Mannschaft
Contactpersoon: Frank Hooigeboom
Kleur shirt: Tenue Duitsland
Kleur broek: Zwart
Coach

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Frank Hooigeboom	913
2.	Davy Pronk	914
3.	Wietse de Vries	915
4.	Robert de Nijs	916
5.	Daan de Nijs	917
6.	Erwin Verhage	918
7.	Mats Dekker	919
8.	Thierry Verhage	920
9.	Casper Gekkieman	921
10.	Hil Pronk	922
11.	Sam Bruin	923
12.	Tobias Pronk	924

Categorie: Heren Team 27
Naam ploeg: Hermanos
Contactpersoon: Tommy Ooijevaar
Kleur shirt: Blauw / wit
Kleur broek: Blauw
Coach Frank Zutt

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Tommy Ooijevaar	925
2.	Maarten Smeele	926
3.	Lance Goudsblom	927
4.	Jordy Negic	928
5.	Luuk Borst	929
6.	Florian van den Berg	930
7.	Finn Beemsterboer	931
8.	Joey Ooijevaar	932
9.	Ramon Ramdhani	933
10.	Daan van Dijk	934
11.	Daan Schipper	935
12.	Jens Barsingerhorn	936

Categorie: Heren Team 28
Naam ploeg: Men After Midnight
Contactpersoon: Bob Barsingerhorn
Kleur shirt: Zwart-Rood
Kleur broek: Zwart
Coach Bob Barsingerhorn

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Boy Gomes	937
2.	Tim Pronk	938
3.	Cas Pronk	939
4.	Kjeld Bruin	940
5.	Bjorn Bruin	941
6.	Vince Boersen	942
7.	Daan Wester	943
8.	Nick Burger	944
9.	Justin Broersen	945
10.	Max Barsingerhorn	946
11.	Jarno Tesselaar	947
12.	Brett Barsingerhorn	948

Categorie: Heren Team 29
Naam ploeg: De Beesten
Contactpersoon: Lasse Botman
Kleur shirt: Zwart
Kleur broek: Zwart
Coach Boris van den Berg

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Lasse Botman	949
2.	Sem Dekker	950
3.	Niek Tesselaar	951
4.	Mike Paarlberg	952
5.	Bart Olthof	953
6.	Boris van den Berg	954
7.	Swen Dekker	955
8.	Julian Manie	956
9.	Joey Grandiek	957
10.	Bob Tesselaar	958
11.	Aik Ligthart	959
12.	Alex Witte	960

Categorie: Heren Team 30
Naam ploeg: Trekker Cracker
Contactpersoon: Tijn Eriks
Kleur shirt: roze
Kleur broek: wit
Coach Arjan Eriks

	Namen teamleden:	Startnummer
1.	Tijn Eriks	961
2.	Sean Ligthart	962
3.	Bas Dekker	963
4.	Thijs Pronk	964
5.	Nico Hoogland	965
6.	Hidde de Moel	966
7.	Wouter Stoop	967
8.	Kay Ligthart	968
9.	Stijn Koenis	969
10.	Jarno van Eikenhorst	970
11.	Finn Dekker	971
12.	Gido Nolten	972

Wedstrijdprogramma

Zaterdag 1 Juni **Triathlon** (suppen, hardlopen, fietsen)

Locatie	▶	park Remmerdel
Aanwezig	▶	12.00 -12.50 uur oefenen
Start	▶	14.00 uur

Zondag 2 Juni **Darten**

Locatie	▶	Sporthal de Doorbraak
Aanwezig	▶	12.45 uur
Start	▶	13.00 uur

Maandag 3 Juni **Atletiek**

Locatie	▶	NOVA Atletiekbaan
Aanwezig	▶	19.00 uur
Start	▶	19.30 uur

Dinsdag 4 Juni **Tennis**

Locatie	▶	Tennisbaan
Aanwezig	▶	18.45 uur
Start	▶	19.00 uur

Woensdag 5 Juni **Zwemmen**

Locatie	▶	Maarten van der Weijden zwembad
Aanwezig	▶	18.40 uur
Start	▶	19.00 uur

Donderdag 6 Juni **Trekker trekken**

Locatie	▶	Pater Broersen
Aanwezig	▶	18.45 uur
Uitleg	▶	19.00 uur
Start	▶	19:15 uur

Vrijdag 7 Juni **Quiz**

Locatie	▶	De klok
Aanwezig	▶	19.15 uur
Start	▶	19.30 uur

Triatlon



Datum	▶ Zaterdag 1 juni 2024
Organisatie	▶ Sportweek organisatie
Aanvang	▶ 13.45 uur
Start	▶ 14.00 uur
Locatie	▶ Park tussen Debbemeer Noord & Zuid (Remmerdel)
Contactpersoon	▶ Nico Jonker
Scheidsrechters	▶ Marco Spaansen, Marcel Duineveld
Benodigdheden	▶ 2 fietsen en een valhelm is verplicht!

Reglement

- 6 deelnemers per ploeg, bij gemengd 3 dames en 3 heren.
- per ploeg moet 2 man/dames lopen, 2 man/dames fietsen en 2 man/dames suppen, bij gemengde ploegen per onderdeel 1 dame en een heer.
- Iedere ploeg moet ten minste in het bezit zijn van 2 fietsen, de fietskeuze staat vrij al is een mountainbike het meest voor de hand liggend omdat het grootste gedeelte van het parcours over onverhard terrein gaat.
- Indien een fietser niet over (maar bijvoorbeeld langs) de hoibalen gaat, leidt dit tot 30 strafseconden
- Bij het fietsen is het dragen van een **valhelm verplicht!**
- Er mag tijdens het lopen, op de stukken waar je door het water moet gaan, niet gedoken worden! (duiken wordt bestraft met 30 strafseconden)
- De suppers moeten op hun knieën op het bord zitten, bij het niet volgen van deze regel krijgt een team 60 strafseconden.
- De suppers mogen elkaar niet opzettelijk hinderen of raken met peddels.
- Tenue en rugnummers zijn ook verplicht!
- Er wordt in alle categorieën gestart in 2 heats.
- Ieder team dient op tijd bij de start aanwezig te zijn.
- Bij de wisseling van fietsen en lopen, bepaalt de jury wanneer er gestart mag worden.
- Bij de wissel van lopen naar suppen wordt de peddel opgepakt door de loper en aan de supper aangereikt, beslist niet gooien op straffe van 60 strafseconden, de tweede supper ontvangt de peddel van de eerste supper.
- Elke te vroege start krijgt een team 30 strafseconden.
- Klassering op tijd

Wedstrijdverloop

- Er wordt gestart met de eerste fietser bij punt A op de situatieschets.
- De fietser volgt de aangegeven route op de schets, en fietst 2 rondes. In de tweede ronde gaat de fietser na de laatste brug rechtdoor over het fietspad.
- De tweede fietser gaat klaar staan bij de start van het fietsen, en start als de eerste fietser is gefinisht, dit is wanneer hij geheel over de brug is, en fietst dezelfde route als de eerste fietser dus ook 2 rondes.
- De eerste loper gaat klaar staan bij de start van het lopen op punt B van de schets.
- De eerste loper start als de laatste fietser is gefinisht, dit is ook weer als de fiets geheel over de brug is.
- De eerste loper volgt de route zoals aangegeven. Steekt de sloot over (niet duiken) vervolgd zijn weg over het bruggetje om vervolgens nogmaals het water over te steken.
- De tweede loper gaat klaar staan bij de start van het lopen (B), en start als de eerste loper hem of haar aantikt.
- De tweede loper pakt de peddel op bij punt C en geeft die aan de eerste supper bij punt D. Twee suppers per team liggen al in het water ligt ter hoogte van punt D.
- De tijd stopt zodra de laatste supper de brug aantikt.

N.B. de volledige route van het fietsen en van het lopen zal door middel van lint goed zichtbaar zijn, maar kom op tijd, een uur voor de wedstrijd (± 12.00) zal er gelegenheid zijn om het parcours te verkennen.

Wedstrijdschema

Jeugdsportweek 13.00 uur

Start Dames 1e manche: 14.00 uur

Start Dames 2e manche: 14.20 uur

Start Gemengd 1 e manche: 14.40 uur

Start Gemengd 2 e manche: 15.00 uur

Start Heren 1e manche: 15.20 uur

Start Heren 2e manche: 15.40 uur

Manche 1 Dames	
1	De Multi Meiden
2	Winstallatie
3	Maak me fet!
4	Turbo (s)tappers
5	CocoWAR

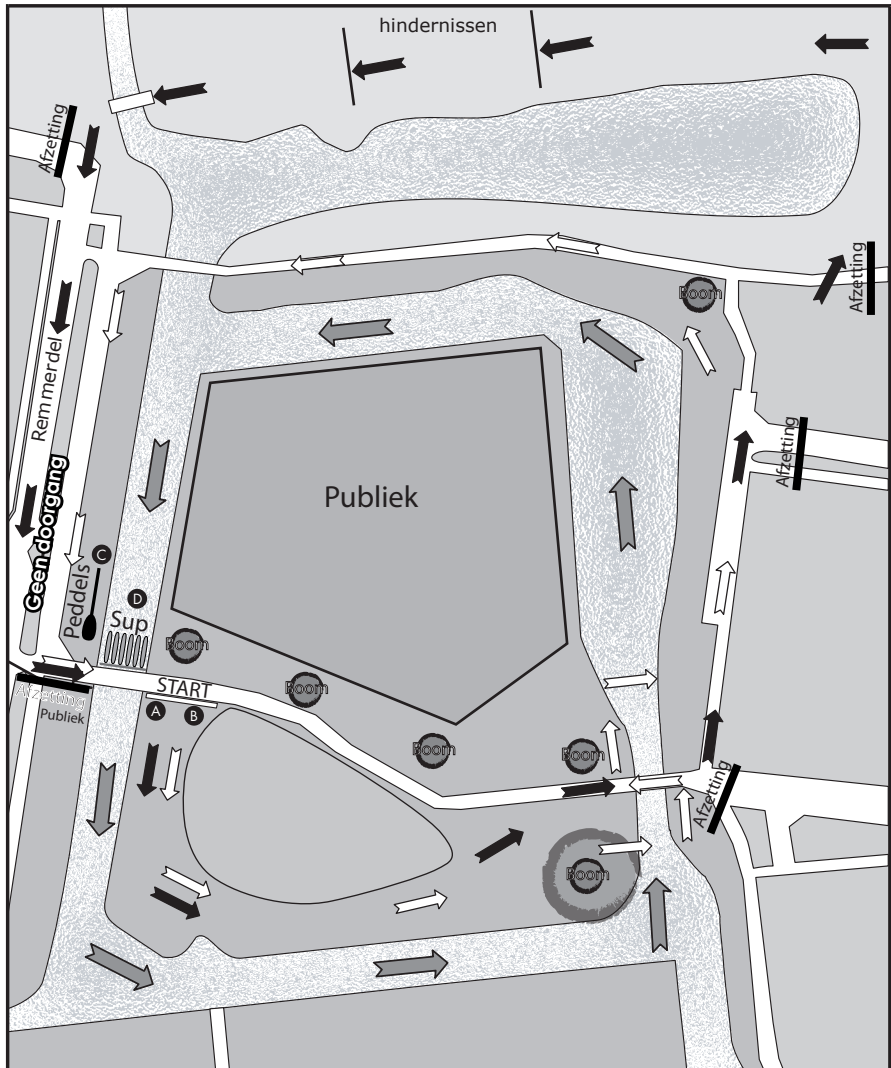
Manche 2 Dames	
6	Charlie's Angels
7	Meiden van Koks
8	FC op volle vloeren
9	De dochters van
10	FC SMA's

Manche 1 Gemengd	
11	Slechte winnaars
12	Goaldiggers
13	De Wilde Grote Noormannen
14	Kornuiten

Manche 2 Gemengd	
15	FC de Buuren
16	Katerkracht
17	Appie tijgers
18	Tempo Team

Manche 1 Heren	
21	De Chantelaars
22	Sons of TH
23	Karen's Jopen
24	Bejo Zaden
25	De Huffers van KJ.

Manche 2 Heren	
26	Die Mannschaft
27	Hermanos
28	Men After Midnight
29	De Beesten
30	Trekker Cracker



A Fietsen

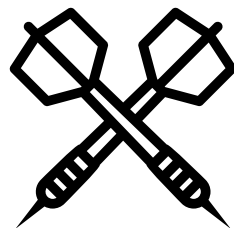
B Lopen

D Suppen

Let op!

In verband met de veiligheid dienen de regels strikt te worden aangehouden.

Darten



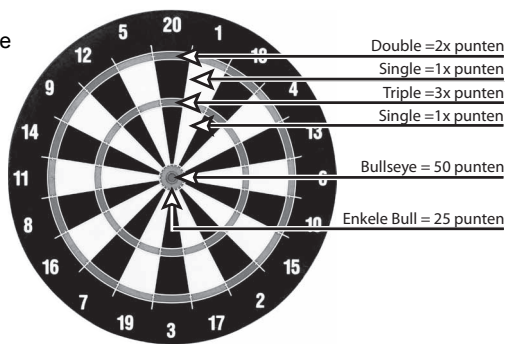
Datum	▶ Zondag 2 Juni 2024
Organisatie	▶ Sporthal de Doorbraak
Aanwezig	▶ 12.45 uur
Start	▶ 13.00 uur
Lokatie	▶ Sporthal de Doorbraak
Contactpersoon	▶ René Beers
Scheidsrechters	▶ Marcel Duineveld, Geertje de Groot

Spelverloop

Er wordt gespeeld met koppels, waarbij de opgave bepalend is wie op welke baan speelt.

De nummers 1 spelen met de nummers 2, 3 met 4, enz.

Per ronde spelen de 6 opgegeven spelers (3 koppels) tegelijkertijd tegen een ander team.



Dames	301
Heren	501
Gemengd	501

Uitgooien mogelijk vanaf 50 punten.

Uitgooien kan niet plaats vinden met een triple.

Men dient precies op 0 uit te komen.

Er bestaat de mogelijkheid tot inwerpen.

De eerst genoemde op het formulier speelt op de eerst genoemde baan.

Bij gemengd word er in een man/vrouw koppel gespeeld.

Bij een overtreding van deze regel geldt de partij als verloren.

Er worden dan geen punten toegekend aan het genoemde team.

De eerste pijl wordt op de bull gegooid om de startwerper te bepalen.

Bij winst met dubbel uit krijgt u 3 punten.

Bij winst (enkel uit) krijgt u 2 punten

Bij een gelijkspel krijgt u 1 punt (als beide teams niet uitgooien binnen de tijd)

Bij verlies 0 punten.

Mocht er een gelijke eindstand ontstaan dan bepaalt de scheidsrechter de winnaar.

Elk team wordt ingezet om te tellen. (zie schema)

Het speelschema dat elders in dit boekje vermeld staat zal ook op de muur worden opgehangen. Zodoende kan iedere speler op tijd beginnen. de tijd gaat altijd lopen en is zichtbaar in de sporthal. Bent u later dan 1 minuut dan is de wedstrijd verloren. Op het speelschema staat precies hoe laat je en op welke baan je moet spelen of tellen.

Speelduur

De speelduur van een wedstrijd bedraagt 8 minuten,

Begin en einde van de wedstrijden worden aangegeven door een centraal signaal.

Bij het eindsignaal (zoemer) mag er niet meer worden gegooid.

De wisseltijd tussen de wedstrijden bedraagt 2 minuut.
 Beide teams gooien 1 pijl op de bull om te bepalen wie er mag beginnen.
 Dit gebeurt op elke baan aan het begin van de ronde.
 De eerst genoemde begint hiermee, de pijl die het dichtste bij is mag beginnen.

Puntentelling

De telling word zichtbaar gemaakt door het team dat telt.
 Er zijn rekenmachines aanwezig.
 Er word met meerdere mensen geteld. (minimaal 2 per baan)
 De score moet duidelijk zijn voor de volgende worp begint.
 Na elke ronde worden de scoreformulieren opgehaald door de organisatie.
 Iedere speler heeft 3 pijlen per worp.

Strafpunten.

Ben je te laat voor je wedstrijd, dan is de partij verloren en krijgt de tegenpartij de 3 punten.

Opgave formulier

Op het opgave formulier dient u de namen in de juiste volgorde te vermelden.
 De eerste genoemde speelt op de eerst genoemde baan.

Eindrangschikking

Mocht er een gelijke eindrang schikking ontstaan na de wedstrijdpunten, of het onderling

	Gemengd	Wedstrijden			
ronde	tijd			Borden	Teller
1	13.00 - 13.08	15 - FC de Buren	11 - Slechte winnaars	13 t/m 15	17
1	13.00 - 13.08	16 - Katerkracht	12 - Goaldiggers	16 t/m 18	13
2	13.10 - 13.18	17 - Appie tigers	13 - De Wilde Grote Noormannen	13 t/m 15	11
2	13.10 - 13.18	18 - Tempo Team	14 - Kornuiten	16 t/m 18	12
3	13.20 - 13.28	11 - Slechte winnaars	12 - Goaldiggers	13 t/m 15	14
3	13.20 - 13.28	15 - FC de Buren	13 - De Wilde Grote Noormannen	16 t/m 18	16
4	13.30 - 13.38	16 - Katerkracht	14 - Kornuiten	13 t/m 15	11
4	13.30 - 13.38	17 - Appie tigers	18 - Tempo Team	16 t/m 18	12
5	13.40 - 13.48	13 - De Wilde Grote Noormannen	11 - Slechte winnaars	13 t/m 15	15
5	13.40 - 13.48	14 - Kornuiten	12 - Goaldiggers	16 t/m 18	18
6	13.50 - 13.58	15 - FC de Buren	18 - Tempo Team	13 t/m 15	17
6	13.50 - 13.58	16 - Katerkracht	17 - Appie tigers	16 t/m 18	14

7	14.00 - 14.08	11 - Slechte winnaars	14 - Kornuiten	13 t/m 15	16
7	14.00 - 14.08	12 - Goaldiggers	17 - Appie tijkers	16 t/m 18	15
8	14.10 - 14.18	13 - De Wilde Grote Noormannen	18 - Tempo Team	13 t/m 15	18
8	14.10 - 14.18	15 - FC de Buren	16 - Katerkracht	16 t/m 18	12
9	14.20 - 14.28	12 - Goaldiggers	15 - FC de Buren	13 t/m 15	13
9	14.20 - 14.28	11 - Slechte winnaars	18 - Tempo Team	16 t/m 18	16
10	14.30 - 14.38	13 - De Wilde Grote Noormannen	16 - Katerkracht	13 t/m 15	12
10	14.30 - 14.38	14 - Kornuiten	17 - Appie tijkers	16 t/m 18	11
11	14.40 - 14.48	12 - Goaldiggers	13 - De Wilde Grote Noormannen	13 t/m 15	14
11	14.40 - 14.48	17 - Appie tijkers	11 - Slechte winnaars	16 t/m 18	15
12	14.50 - 14.58	14 - Kornuiten	15 - FC de Buren	13 t/m 15	13
12	14.50 - 14.58	18 - Tempo Team	16 - Katerkracht	16 t/m 18	11
13	15.00 - 15.08	11 - Slechte winnaars	16 - Katerkracht	13 t/m 15	17
13	15.00 - 15.08	13 - De Wilde Grote Noormannen	14 - Kornuiten	16 t/m 18	18
14	15.10 - 15.18	18 - Tempo Team	12 - Goaldiggers	13 t/m 15	13
14	15.10 - 15.18	17 - Appie tijkers	15 - FC de Buren	16 t/m 18	14

	Dames	Wedstrijden	Groep A		
ronde	tijd			Borden	Teller
1	13.00 - 13.08	1 - Multi Meiden	4 - Turbo (s)tappers	7 t/m 9	2
2	13.10 - 13.18	2 - Winstallatie	5 - Coco War	7 t/m 9	3
3	13.20 - 13.28	3 - Maak me fet!	4 - Turbo (s)tappers	7 t/m 9	1
4	13.30 - 13.38	1 - Multi Meiden	2 - Winstallatie	7 t/m 9	5
5	13.40 - 13.48	5 - Coco War	3 - Maak me fet!	7 t/m 9	4
6	13.50 - 13.58	4 - Turbo (s)tappers	2 - Winstallatie	7 t/m 9	1
7	14.00 - 14.08	3 - Maak me fet!	1 - Multi Meiden	7 t/m 9	4
8	14.10 - 14.18	4 - Turbo (s)tappers	5 - Coco War	7 t/m 9	2
9	14.20 - 14.28	2 - Winstallatie	3 - Maak me fet!	7 t/m 9	5
10	14.30 - 14.38	5 - Coco War	1 - Multi Meiden	7 t/m 9	3

	Dames	Wedstrijden	Groep B		
ronde	tijd			Borden	Teller
1	13.00 - 13.08	6 - Charlie's Angels	9 - De dochters van	10 t/m 12	7
2	13.10 - 13.18	7 - Meiden van Koks	10 - FC SMA's	10 t/m 12	8
3	13.20 - 13.28	8 - FC Op volle vloeren	9 - De dochters van	10 t/m 12	6
4	13.30 - 13.38	6 - Charlie's Angels	7 - Meiden van Koks	10 t/m 12	10
5	13.40 - 13.48	10 - FC SMA's	8 - FC Op volle vloeren	10 t/m 12	9
6	13.50 - 13.58	9 - De dochters van	7 - Meiden van Koks	10 t/m 12	8
7	14.00 - 14.08	8 - FC Op volle vloeren	6 - Charlie's Angels	10 t/m 12	10
8	14.10 - 14.18	9 - De dochters van	10 - FC SMA's	10 t/m 12	7
9	14.20 - 14.28	7 - Meiden van Koks	8 - FC Op volle vloeren	10 t/m 12	6
10	14.30 - 14.38	10 - FC SMA's	6 - Charlie's Angels	10 t/m 12	9

		Finales Dames			
ronde	tijd			tafels	Teller
12	14.50 - 14.58	nummer 5 uit groep A	nummer 5 uit groep B	7 t/m 9	nr 3
12	14.50 - 14.58	nummer 4 uit groep A	nummer 4 uit groep B	10 t/m 12	nr 2
13	15.00 - 15.08	nummer 3 uit groep A	nummer 3 uit groep B	7 t/m 9	nr 1
13	15.00 - 15.08	nummer 2 uit groep A	nummer 2 uit groep B	10 t/m 12	nr 4
14	15.10 - 15.18	nummer 1 uit groep A	nummer 1 uit groep B	7 t/m 9	nr 5

	Heren	Wedstrijden	Groep A		
ronde	tijd			Borden	Teller
1	13.00 - 13.08	21 - De Chantelaars	24 - Bejo Zaden	1 t/m 3	22
2	13.10 - 13.18	22 - Sons of TH	25 - De Huffters van KJ.	1 t/m 3	24
3	13.20 - 13.28	23 - Karen's Jopen	24 - Bejo Zaden	1 t/m 3	21
4	13.30 - 13.38	21 - De Chantelaars	22 - Sons of TH	1 t/m 3	23
5	13.40 - 13.48	25 - De Huffters van KJ.	23 - Karen's Jopen	1 t/m 3	24

	Heren	Wedstrijden	Groep A		
ronde	tijd			Borden	Teller
6	13.50 - 13.58	24 - Bejo Zaden	22 - Sons of TH	1 t/m 3	21
7	14.00 - 14.08	23 - Karen's Jopen	21 - De Chantelaars	1 t/m 3	25
8	14.10 - 14.18	24 - Bejo Zaden	25 - De Huffers van KJ.	1 t/m 3	22
9	14.20 - 14.28	22 - Sons of TH	23 - Karen's Jopen	1 t/m 3	25
10	14.30 - 14.38	25 - De Huffers van KJ.	21 - De Chantelaars	1 t/m 3	23

	Heren	Wedstrijden	Groep B		
ronde	tijd			Borden	Teller
1	13.00 - 13.08	26 - Die Mannschaft	29 - De Beesten	4 t/m 6	30
2	13.10 - 13.18	27 - Hermanos	30 - Trekker Cracker	4 t/m 6	29
3	13.20 - 13.28	28 - Men After Midnight	29 - De Beesten	4 t/m 6	26
4	13.30 - 13.38	26 - Die Mannschaft	27 - Hermanos	4 t/m 6	28
5	13.40 - 13.48	30 - Trekker Cracker	28 - Men After Midnight	4 t/m 6	27
6	13.50 - 13.58	29 - De Beesten	27 - Hermanos	4 t/m 6	26
7	14.00 - 14.08	28 - Men After Midnight	26 - Die Mannschaft	4 t/m 6	29
8	14.10 - 14.18	29 - De Beesten	30 - Trekker Cracker	4 t/m 6	28
9	14.20 - 14.28	27 - Hermanos	28 - Men After Midnight	4 t/m 6	30
10	14.30 - 14.38	30 - Trekker Cracker	26 - Die Mannschaft	4 t/m 6	27

		Finales Heren			
ronde	tijd			tafels	Teller
12	14.50 - 14.58	nummer 5 uit groep A	nummer 5 uit groep B	1 t/m 3	nr 3
12	14.50 - 14.58	nummer 4 uit groep A	nummer 4 uit groep B	4 t/m 6	nr 2
13	15.00 - 15.08	nummer 3 uit groep A	nummer 3 uit groep B	1 t/m 3	nr 1
13	15.00 - 15.08	nummer 2 uit groep A	nummer 2 uit groep B	4 t/m 6	nr 4
14	15.10 - 15.18	nummer 1 uit groep A	nummer 1 uit groep B	1 t/m 3	nr 5

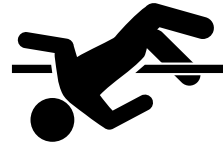
Tip, download de gratis app waarmee je gemakkelijk de scores kunt bijhouden



Dart Scores

Gratis App

Atletiek



Datum	▶ Maandag 3 juni 2024
Aanwezig	▶ 19.00 uur (aanwezig)
Start	▶ 19.30 uur
Locatie	▶ NOVA accommodatie, Oostwal 33, Warmenhuizen
Organisatie	▶ Atletiekvereniging NOVA
Scheidsrechters	▶ Joost Goudsblom en Marco Spaansen
Contactpersoon	▶ Kiki Klaver
Telefoon	▶ 06-21647074

Warming-up

Belangrijk!! Atletiek is een blessuregevoelige sport, een goede warming-up is essentieel. Er wordt vanuit Nova aangeraden om minimaal twee ronden warm te lopen, loopsholing (b.v. knieheffen) en een aantal versnellingen te doen om de spieren warm te maken en te activeren. Naast het voorkomen van blessures helpt een goede warming-up ook om de prestaties te verbeteren

Technische onderdelen

Kogelstoten:	2 deelnemers per team
Hoogspringen:	2 deelnemers per team
Verspringen:	2 deelnemers per team
Lopen per team:	4 deelnemers Zweedse estafette 2 deelnemers 1500 meter bij gemengde teams 1 man 1 vrouw

Iedere deelnemer doet één technisch nummer en één loopnummer. Bij de gemengde teams wordt voor elk technisch nummer 1 dame en 1 heer ingezet.

Hoogspringen

Er wordt gesprongen op 2 matten.
De aanvangshoogte voor de dames en de gemengde teams is 80 cm .
Voor de herenteams is dit 100 cm.
Hierbij geldt het afvalstelsel: een weigering of de lat eraf springen betekent een strafpunt, bij 3 strafpunten mag de deelnemer niet meer verder en is dus uit de wedstrijd. De lat mag er totaal niet meer dan 3x afgesprongen worden.
De hoogte van de lat wordt na iedere ronde steeds met 5cm verhoogd. De hoogst behaalde hoogte telt voor de punten.
De afzet moet met één been plaatsvinden. De jury beoordeelt of de sprong geldig is.

Verspringen

Er wordt gesprongen vanaf een witte balk. De sprong is geldig wanneer er met 1 been wordt afgezet en de voet bij het afzetten niet voorbij de balk komt. De sprong is ongeldig als een deel van de voet voorbij de balk is bij het afzetten.
De dichtstbijzijnde afdruk in de zandbak wordt gemeten, ook als dit een hand of rug betreft.
De jury beoordeelt of de sprong geldig is.
Er mogen 2 pogingen worden gedaan, de eerste poging telt voor de punten.

Kogelstoten

De heren stoten met een kogel van 6kg, de dames met een kogel van 3kg. Dit geldt ook bij de gemengde teams.
De kogel moet vanuit de nek gestoten worden. Als er bij de worp de witte stootbalk wordt

overschreden, is de poging ongeldig. De jury beoordeelt of de worp geldig is. Er mogen 2 pogingen worden gedaan, de verste poging telt voor de punten.

Lopenonderdelen

Zweedse estafette

De Zweedse estafette bestaat uit een viertal lopers die respectievelijk de 400m-300m-200m en 100m lopen. Hierbij moet een estafette stokje worden doorgegeven binnen de daarvoor bestemde wisselvakken.

De wisselvakken zijn 20m lang en zijn te herkennen aan de geel gemarkeerde haken op de atletiekbaan.

Direct na de start mogen de lopers gebruik maken van de binnenste baan.

De 2e, 3e, en 4e lopers worden opgesteld vanaf de binnenkant van de baan, op basis van de loopvolgorde. Dit wordt bepaald door de jury.

Per team worden er dus 4 lopers ingezet, bij de gemengde teams zijn dit respectievelijk 2 dames en 2 heren.

1500 meter

De 1500 meter bestaat uit een drietal rondjes + 300 meter op de atletiekbaan (deze is 400m lang).

De start bevindt zich aan de westkant van de baan, nabij het zwembad.

Per team starten er 2 lopers op de 1500m. Bij de gemengde teams loopt 1 dame en 1 heer de 1500m.

Bij de herenteams wordt gelopen in twee series, in iedere serie loopt één van de lopers van het team. De tijden worden vervolgens samengevoegd tot een totaaluitslag, vervolgens allemaal samengevoegd tot een totaaluitslag.

Aanvangstijden onderdelen

Tijd	Kogel / Ver	Hoog	Zweedse estafette	1500 mtr
19.30	Heren	Dames	Gemengd	
20.00	Dames	Gemengd	Heren	
20.30	Gemengd	Heren	Dames	
20.50				Dames
21.00				Gemengd
21.15				Heren

Puntentelling

Bij alle onderdelen geldt dat er een ranking wordt gemaakt op basis van de prestaties.

In geval dat er 12 teams meedoen, krijgt de 1^{ste} op een onderdeel 12 punten, de 2^{de} krijgt 11 punten, etc. De laatste (12e) deelnemer op het onderdeel krijgt 1 punt.

Voor de Zweedse estafette geldt dat er wordt gerekend met dubbele punten.

Dat betekent in geval van deelname van 12 teams de 1ste op de estafette 24 punten krijgt, de 2^{de} krijgt 22 punten, etc.

Voor de eindstand op het onderdeel atletiek worden de punten van alle losse onderdelen bij elkaar opgeteld.

In geval van gelijke prestatie op een onderdeel telt de ranking van hoogst geëindigde deelnemer. Alle deelnemers die deze prestatie delen krijgen dit aantal punten.

In geval dat teams in de eindstand op een gelijk aantal punten eindigen, is de estafette leidend voor de klassering.

Tennis



- Datum ▶ Dinsdag 4 Juni 2024
- Aanwezig ▶ 18.45 uur
- Start ▶ 19.00 uur
- Locatie ▶ Tennisbaan Warmenhuizen
- Organisatie ▶ TP warmenhuizen
- Scheidsrechters ▶ Geertje de Groot en Joost Goudsblom
- Contactpersoon ▶ zie organisatie
- Benodigdheden ▶ racket + sportschoenen met weinig profiel (geen voetbalschoenen!)

Spelsoort en wedstrijdduur

Er worden dubbels gespeeld (heren, dames en mix).
Per team zijn er zes deelnemers, zodat er per team 3 koppels ontstaan. De koppels wijzigen niet. Bij de gemengde teams bestaan de koppels uit een dame en een heer.

Alleen de strijdende teamspelers mogen op/naast de baan staan. De overige teamspelers staan achter het hek.

Een wedstrijd duurt 20 minuten (18 min spelen + 2 min wisseltijd)

Het begin van een wedstrijd wordt aangegeven door een belsignaal. Ieder team speelt met 3 koppels. Ieder koppel speelt 6 minuten van de wedstrijd, waarvan 2 minuten overblijven om te wisselen. De wisseling van de koppels wordt aangegeven door een toeter. Na de wisseling van de koppels gaat de telling gewoon door. Aan het einde van iedere wedstrijd klinkt er een belsignaal. De wedstrijd stopt op dat moment, zit je midden in een game, dan wordt deze ook niet uitgespeeld! De onafgemaakte gamestand wordt wel genoteerd.

Een gewonnen wedstrijd levert drie punten op. Gelijk spel één punt en verlies nul punten. Beide teams controleren de stand bij de scheidsrechter, na afloop van de wedstrijd.

Bij gelijke eindstand (dus de stand aan het einde van de avond) wordt er gekeken naar het onderlinge resultaat. Daarna naar het aantal gewonnen games. Tijdens alle wedstrijden zijn er scheidsrechters aanwezig. De scheidsrechter toest wie er mag beginnen. Kom niet te laat, want dan heb je de wedstrijd verloren (met 5-0) en krijgt de tegenpartij 3 wedstrijdpunten.

Spelregels tennis

Bij dubbels wordt er gebruik gemaakt van de buitenste lijnen. Alleen tijdens de service (vanaf de achterlijn in het servicevak) wordt gebruik gemaakt van de binnenlijnen. Na de service gelden de buitenste lijnen weer. Er mag twee keer per punt worden geserveerd. Als de eerste service goed is, vervalt de tweede. Bij 'netservice' en de bal is binnen de lijnen mag je nog een keer serveren. Je serveert diagonaal. Je begint altijd rechts met serveren en wisselt na ieder punt van rechts naar links, vervolgens weer van links naar rechts etc. Na een game gaat de service naar de andere partij. Er wordt gewisseld van speelhelft bij een oneven aantal games (de games bij elkaar opgeteld). Bijvoorbeeld bij 1-0, 2-1, 3-2.

De bal mag 1 keer stuiten of in 1 keer worden genomen. Tijdens het slaan mag men het net niet raken of er overheen hangen.

Dit is een korte uitleg over de spelregels. Als er vragen zijn kun je terecht bij onze scheidsrechters.

Puntentelling tennis

Bij tennis wordt een game gewonnen door degene die vier punten wint. Die punten worden geteld met 15, 30, 40, game. Bij het afroepen van de stand wordt eerst de serveerder genoemd. Bijvoorbeeld als A (serveerder) het eerste punt haalt is de stand 15-0. Als B (tegenstander) het tweede punt wint is de stand 15-15 (15 gelijk). Wint B ook het derde punt dan is de stand 15-30. Wint hij ook het vierde punt dan is het 15-40. Als B weer het volgende punt haalt dan is het game voor B.

Let op! NIEUWE REGEL!

Als de stand 40 gelijk is (deuce) spelen we om het winnende punt. Hierbij beslist de ontvangende partij op wie er geserveerd wordt. Diegene die dat punt wint, wint de game.

Organisatie

Diana Bruin, Tel: 06 -12 91 91 96
Leonie Bruin, Tel: 06 -11 21 50 75
Esther Kos, Tel: 06 -10 38 34 52
Sietske Groot, Tel: 06 -18 82 49 8
Annemarie van Beusekom, Tel: 06 - 28 83 01 34

Padelbanen	Baan 4	Baan 8
Baan 7	Baan 3	
Baan 6	Baan 2	Baan 9
Baan 5	Baan 1	

Kantine

De indeling van de poules is volgens loting gegaan

Dames teams:

Poule A

1 De Multi Meiden
5 Coco WAR
6 Chalïe's Angels
7 Meiden van Koks
10 FC SMA's

Poule B

2 Winstallatie
3 Maak me fet!
4 Turbo (s)tappers
8 FC op volle vloeren
9 De dochters van

Gemengde teams:

Poule A

14 Kornuiten
15 FC de Buuren
16 Katerkracht
18 Tempo Team

Poule B

11 Slechte winnaars
12 Goaldiggers
13 De Wilde Grote Noormannen
17 Appie ijgers

Heren teams:

Poule A

21 Chantelaars
22 Sons of TH
24 Bejo Zaden
27 Hermanos
30 Trekker Cracker

Poule B

23 Karen's Jopen
25 De Huffters van K.J.
26 Die Mannschaft
28 Men After Midnight
29 De Beesten

Na de poulewedstrijden spelen de nummers 1, 2, 3 etc van poule A tegen poule B.

Belangrijke info

Betaling via muntjes, deze zijn te koop via pin of contant

Geen drank, fles en glaswerk mee de baan op

00.30 uur bestellen laatste drankje

01.00 uur sluiting

Tijd	Baan 1	Baan 2	Baan 3	Baan 4	Baan 5	Baan 6	Baan 7	Baan 8	Baan 9
Ronde 1 19.00- 19.20	HA 22-30	HA 24-27	HB 25-29	HB 26-28	DA 5-10	DA 6-7	DB 3-9	GB 11-17	GB 12-13
Ronde 2 19.20-19.40	HA 21-30	HA 22- 24	HB 23-29	HB 25-26	DA 1-10	DA 5-6	DB 4-8	GA 14-18	GA 15-16
Ronde 3 19.40-20.00	HA 21-27	GB 12-17	GB 11-13	HB 23-28	DA 1-7	DB 2-9	DB 3-4	GA 15-18	GA 14-16
Ronde 4 20.00-20.20	HA 24-30	GB 13-17	GB 11-12	HB 26-29	DA 6-10	DB 2-8			
Ronde 5 20.20-20.40	HA 21-24	HA 22-27	HB 25-28	HB 23-26	DA 5-7	DB 4-9	DB 3-8	GA 16-18	GA 14-15
Ronde 6 20.40-21.00	HA 21-22	HA 27-30	HB 28-29	HB 23-25	DA 1-5	DA 7-10	DB 2-4		
Ronde 7 21.00-21.20	GA1-GB1	GA2-GB2	GA3-GB3	GA4-GB4	DA 1-6	DB 2-3	DB 8-9		
21.20-21.30	Indelen finales	Dames en Heren							
Ronde 8 21.30-21.50	HA1-HB1	HA2-HB2	HA3-HB3	HA4-HB4	HA5-HB5				
Ronde 9 21.50-22.10	DA1-DB1	DA2-DB2	DA3-DB3	DA4-DB4	DA5-DB5				

Zwemmen



Datum	▶ Woensdag 5 Juni 2024
Organisatie	▶ Zwembad
Aanwezig	▶ 18,40
Start	▶ 19.00
Lokatie	▶ Maarten van der Weijdenbad (nazit in de Harenkarspelhal)
Contactpersoon	▶ Hilde Bieman
Scheidsrechters	▶ Geertje de Groot en Joost Goudsblom.
Kledingvoorschrift	▶ Teamshirt (ruimvallend), broek geen bepaling

Estafette – regels

- Er is 5 minuten inzwemtijd voor elke Poule, indien het tijdschema dat toelaat.
- Er zijn 28 teams verdeeld over 6 poules: 10 heren, 10 dames, 8 gemengd
- Elk team bevat 6 personen, zij starten na elkaar op 1 startblok in estafettevorm
- De deelnemer komt vooruit met een zwemslag naar keuze, ook de keuze van zijn sprong/duik in het water staat de deelnemer vrij
- Er wordt gestart op teken van de scheidsrechter en de tijd wordt door een vrijwilliger via een stopwatch bijgehouden
- De eerste persoon staat op of naast zijn startblok en zwemt 2 banen van 25 meter
- Aan beide zijden van het bad moet de kant met minimaal 1 hand of voet worden aangeraakt
- De volgende persoon mag starten vanaf het startblok als de voorgaande persoon onder het startblok de kant heeft aangeraakt.
- Elke deelnemer start 3 keer voor 2 banen van 25 meter en zwemt dus in totaal 6 banen (150 meter)
- Als de laatste deelnemer de kant heeft aangeraakt stopt de vrijwilliger de tijd en geeft deze door aan de scheidsrechter
- De deelnemer die zijn 2 banen heeft gezwommen klimt naast zijn eigen startblok eruit. Als de deelnemer aan de zijkant van het bad gebruik wil maken van één van de trappen is dat toegestaan, mits hij de zwemmende deelnemers in de banen waar hij doorheen gaat niet hindert. Wel hinderen kost 10 strafseconden.
- De overkant niet aanraken of te vroeg starten kost 10 strafseconden. We doen niet aan herstarten. Er volgt diskwalificatie bij extreem overtreden van deze regel. Dit is aan de scheidsrechter om te beoordelen.
- Tevens is het ook niet toegestaan om de kant of de ballenlijn te gebruiken om vooruit te komen. Wel de kant of ballenlijn gebruiken om vooruit te komen kost 10 strafseconden. Eventueel een paar stappen lopen is wel toegestaan.

Scheidsrechter en 6 vrijwilligers

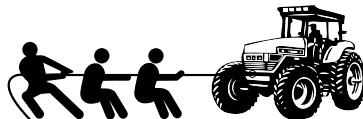
- Bij elk startblok staat een vrijwilliger met een stopwatch.
Die controleert/noteert ook de wissel, het gebruik van de kant en het eventuele hinderen.
- en een vrijwilliger aan het einde van het zwembad om te kijken of iedere deelnemer wel een hele baan zwemt en de kant aantikt.
Ook geeft hij aan als hij andere onregelmatigheden ziet zoals hinderen, gebruik maken van kant of lijn.
Hij geeft zijn bevindingen na de poulewedstrijd door aan de scheidsrechter.
Hij maakt notities over: Baan en exacte tijd, zo mogelijk met naam deelnemersgroep. Hij informeert de scheidsrechter en de vrijwilliger van de betreffende baan na afloop van de poulestrijd over zijn bevindingen
- De scheidsrechter beoordeelt of de wedstrijd er eerlijk aan toe gaat, iedereen zich aan de regels houdt en is bevoegd tot diskwalificatie
De scheidsrechter start elke poulewedstrijd door middel van aftellen, een fluitsignaal of iets soortgelijks

Hij kan gebruik maken de geluidsinstallatie

- De scheidsrechter en vrijwilligers krijgen van het zwembadpersoneel een klapper met het tijdschema, de regels, pen en papier

Aanwezig: 18:45	Team	5 min inzwemmen	Starttijd:
	Poule 1 Heren:	18:55	19:00
Startblok 1	De Chantelaars		
Startblok 2	Sons of TH		
Startblok 3	Karen's Jopen		
Startblok 4	Bejo Zaden		
Startblok 5	De Huffers van KJ		
	Poule 2 Heren:	19:20	19:25
Startblok 1	Die Mannschaft		
Startblok 2	Hermanos		
Startblok 3	Men After Midnigh		
Startblok 4	De Beesten		
Startblok 5	Trekker Cracker		
	Poule 3 Dames:	19:45	19:50
Startblok 1	De Multi Meiden		
Startblok 2	Winstallatie		
Startblok 3	Maak me Fet!		
Startblok 4	Turbo (s)tappers		
Startblok 5	Coco WAR		
	Poule 4 Dames:	20:10	20:15
Startblok 1	Charlie's Angels		
Startblok 2	Meiden van Koks		
Startblok 3	FC op volle vloeren		
Startblok 4	De dochters van		
Startblok 5	FC SMA's		
	Poule 5 Gemengd:	20:35	20:40
Startblok 1	Slechte winnaars		
Startblok 2	Goaldiggers		
Startblok 3	De Wilde Grote Noormannen		
Startblok 4	Kornuiten		
Startblok 5			
	Poule 6 Gemengd:	21:00	21:05
Startblok 1	FC de Buuren		
Startblok 2	Katerkracht		
Startblok 3	Appie tigers		
Startblok 4	Tempo Team		
Startblok 5			
			21:30

Trekker trekken



- Datum ▶ Donderdag 6 juni 2024
- Aanwezig ▶ 18.45 uur
- Uitleg ▶ 19.00 uur
- Start ▶ 19.15 uur (Start 1e wedstrijd)
Pater Broersen
- Locatie ▶ Diepsmeerweg 49, Warmenhuizen

- Organisatie ▶ Frank Zutt (Cocobar)
- Scheidsrechters ▶ Marcel Duineveld en Marco Spaansen
- Contactpersoon ▶ Frank Zutt

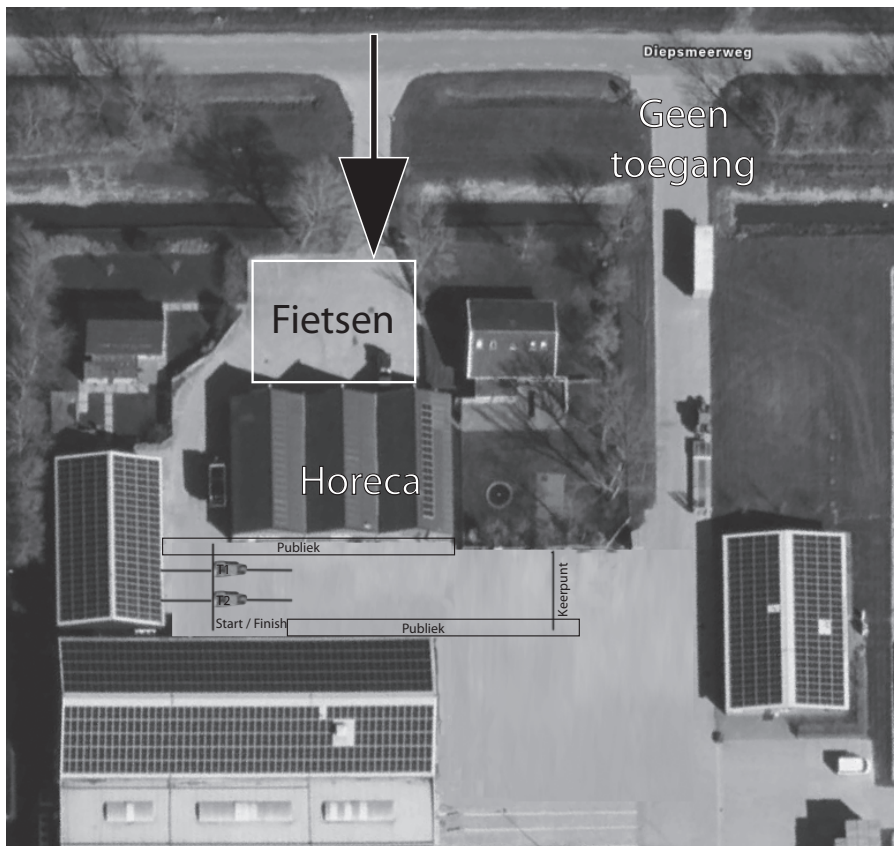
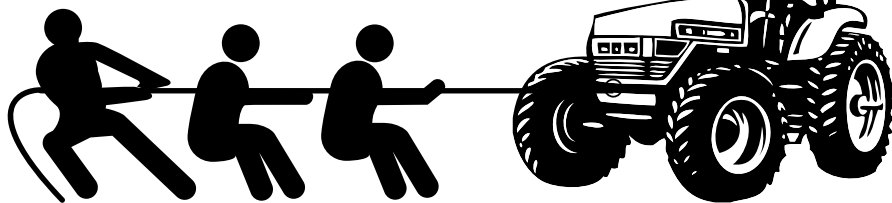
- Kom op de fiets.
- Zet deze neer bij Dave Schmidt: vanaf Warmenhuizen, de eerste afslag rechts op bovenstaande locatie. Houdt de inrit svp vrij.

Trekker trekken

Zodra het startsein wordt gegeven mag het team van zes personen beginnen met trekken aan de voorzijde van de trekker. Wanneer de trekker over de 50 meter lijn is getrokken, geeft de scheidsrechter dit aan. Het volledige team loopt via de buitenkant om de trekker heen en pakt het touw aan de achterzijde van de trekker. Nu trekt het team de trekker weer achteruit. Zodra de trekker over de startlijn is getrokken is de wedstrijd gespeeld en wordt de tijd door de scheidsrechter gestopt.

- In totaal gaat elk team 2x trekker trekken.
- Elk team heeft 1x op baan 1 en 1x op baan 2 een wedstrijd.
- De tijden van beide wedstrijden worden bij elkaar opgeteld.
- Het team met de snelste tijd wint.
- Elke baan heeft een eigen scheidsrechter.
- Een team bestaat uit 6 personen (gemengd: 3 vrouwen + 3 mannen).
- In beide tractoren zit een persoon i.v.m. de veiligheid.
- Touwtrekken mag op je eigen manier (evt. om de middel).
- Handschoenen aan mag.
- Toeschouwers blijven achter het lint/hekken.
- Het touw mag niet over de grond slepen, omdat deze dan gaat rafelen.
Het team moet deze dus weer op de trekker leggen, voordat deze weer getrokken gaat worden.

TREKKER TREKKEN



Richttijd	Baan 1	Baan 2
19:15	De Multi Meiden	Maak me fet!
19:20	CocoWAR	Winstallatie
19:25	FC SMA's	Meiden van Koks
19:30	FC op volle vloeren	De dochters van
19:35	Charlie's Angels	Turbo (s)tappers
19:40	Slechte winnaars	Appie tijgers
19:45	Kornuiten	Goaldiggers
19:50	FC de Buuren	De Wilde Grote Noormannen
19:55	Katerkracht	Tempo Team
20:00	De Chantelaars	Die Mannschaft
20:05	Sons of TH	Hermanos
20:10	Karen's Jopen	Trekker Cracker
20:15	Bejo Zaden	Men After Midnight
20:20	De Hufters van KJ.	De Beesten
20:25	Winstallatie	De Multi Meiden
20:30	Maak me fet!	CocoWAR
20:35	De dochters van	Charlie's Angels
20:40	Meiden van Koks	FC op volle vloeren
20:45	Turbo (s)tappers	FC SMA's
20:50	De Wilde Grote Noormannen	Katerkracht
20:55	Tempo Team	FC de Buuren
21:00	Appie tijgers	Kornuiten
21:05	Goaldiggers	Slechte winnaars
21:10	Hermanos	Karen's Jopen
21:15	Trekker Cracker	De Chantelaars
21:20	Men After Midnight	Sons of TH
21:25	De Beesten	Bejo Zaden
21:30	Die Mannschaft	De Hufters van KJ.

Quiz



- Datum ▶ Vrijdag 7 juni 2024
- Aanwezig ▶ 19:15 uur
- Start ▶ 19:30 uur
- Locatie ▶ Brouwerij van Bolletjescafé de Klok
- Organisatie ▶ Bridgeclub Wikken en Wegen
- Scheidsrechters ▶ Geertje, Joost, Marcel, Marco
- Contactpersonen ▶ Judith Mosch 0657761386
Kiki Klaver 0621647074
- Aantal deelnemers ▶ 6 deelnemers per team

De quiz zal bestaan uit 10 multiple-choice vragen per ronde, waarbij drie keuzemogelijkheden gegeven zullen worden. Deelnemers kunnen door middel van een score kastje hun gekozen antwoord intoetsen. Het eerst gegeven antwoord wordt genoteerd door de jury.

De avond zal worden opgedeeld in een zestal rondes per deelnemende categorie (heren, dames, gemengd). In totaal zullen er dan ook 18 rondes gespeeld worden.

Voor de eerste vijf rondes ontvangt men voor elk goed antwoord één punt. De laatste ronde geldt als de Superonde. In deze laatste Superonde ontvangt men twee punten voor elke goede vraag. Het team met de meeste punten is de winnaar.

De organisatie zal de volgorde van deelnemers hanteren zoals deze op het opgaveformulier staat vermeld. Dat wil dus zeggen dat de nummer 6 van het opgaveformulier de Superonde zal spelen.

Een jury zal toezien op een eerlijk en goed verloop van de quiz. De jury heeft de bevoegdheid om strafpunten te geven wanneer de gegeven instructies niet goed worden opgevolgd. Uitspraken van de jury zijn bindend.

Zoals bij de sportweek geldt, is het dragen van het sporttenu met rugnummer (vastgespeld op de borst) eveneens deze avond verplicht.

We gaan uit van een sportieve deelname van alle teams. Mocht er toch vals gespeeld worden, dan volgt er directe diskwalificatie van het desbetreffende team voor de quiz. Om deelname zo eerlijk mogelijk te maken zullen alle deelnemers gevraagd worden hun smartwatches en mobiele telefoons in te leveren bij aanvang van de speelronde.

Aan het begin van de avond zullen nadere instructies worden gegeven aan alle deelnemers met een verdere uitleg over de avond. Het is dus zaak tijdig aanwezig te zijn.

	Ronde nummer																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Heren	X			X			X			X			X			X		
Dames		X			X			X			X			X			X	
Gemengd			X			X			X			X			X			X

Uitslagenlijst

Triatlon
Darten
Atletiek
Tennis
Zwemmen
Trekker Trekken
Quiz
Punten totaal
Eind klassement

Dames teams

1	De Multi Meiden								
2	Winstallatie								
3	Maak me fet!								
4	Turbo (s)tapper								
5	CocoWAR								
6	Charlie's Angels								
7	Meiden van Koks								
8	FC op volle vloeren								
9	De dochters van								
10	FC SMA's								

Gemengde teams:

11	Slechte winnaars								
12	Goaldiggers								
13	De Wilde Grote Noormannen								
14	Kornuiten								
15	FC de Buuren								
16	Katerkracht								
17	Appie tijgers								
18	Tempo Team								

Heren teams:

21	De Chantelaars								
22	Sons of TH								
23	Karen's Jopen								
24	Bejo Zaden								
25	De Huffers van KJ								
26	Die Mannschaft								
27	Hermanos								
28	Men After Midnight								
29	De Beesten								
30	Trekker Cracker								

Opgaveformulier Triatlon

Team Nr.

.....

Naam Team ▶

Coach ▶

Adres Coach ▶

Telefoon coach ▶

Bij gemengde teams één dame en één heer opgeven als reserve.

Activiteit	Naam	Startnummer
1		
2		
3		
4		
5		
6		
Reserve Dame		
Reserve Heer		

De joker wordt ingezet op het volgende onderdeel

Reserve joker wordt ingezet op het volgende onderdeel

Let op! lees in algemene regels "Puntentelling en gebruik van een Joker"

Uiterlijke inleverdatum: **vrijdag 31 mei (Voor 20.00 uur)**
John Vader
Remmerdel 44
1749JN Warmenhuizen

Aankruisen wat van toepassing is: Gemengd team
 Damesteam
 Herenteam

Opgaveformulier Darten

Team Nr.

.....

Naam Team ▶

Coach ▶

Adres Coach ▶

Telefoon coach ▶

Bij gemengde teams één dame en één heer opgeven als reserve.

Deelnemer	Naam	Startnummer
1		
2		
3		
4		
5		
6		
Reserve Dame		
Reserve Heer		

Uiterlijke inleverdatum: **Zaterdag 1 juni (Voor 15.00 uur)**

Aankruisen wat van toepassing is: Gemengd team
 Damesteam
 Herenteam

Let op! lees in algemene regels "Puntentelling en gebruik van een Joker"

Opgaveformulier Atletiek

Team Nr.

.....

Naam Team ▶

Coach ▶

Adres Coach ▶

Telefoon coach ▶

Bij gemengde teams één dame en één heer opgeven als reserve.

Activiteit	Naam	Startnummer
1 kogelstoten		
2 kogelstoten		
3 Hoogspringen		
4 Hoogspringen		
5 verspringen		
6 Verspringen		
zweedse estaffete 100 m		
” 200 m		
” 300 m		
” 400 m		
1500 m		
1500 m		
Reserve Dame		
Reserve Heer		

Uiterlijke inleverdatum: **Zondag 2 juni (Voor 15.00 uur)**

Aankruisen wat van toepassing is: Gemengd team
 Damesteam
 Herenteam

Let op! lees in algemene regels "Puntentelling en gebruik van een Joker"

Opgaveformulier Tennis

Team Nr.

.....

Naam Team ▶

Coach ▶

Adres Coach ▶

Telefoon coach ▶

Bij gemengde teams één dame en één heer opgeven als reserve.

Deelnemer	Naam	Startnummer
1		
2		
3		
4		
5		
6		
Reserve Dame		
Reserve Heer		

Uiterlijke inleverdatum: **Maandag 3 juni (Voor 20.00 uur)**

Aankruisen wat van toepassing is: Gemengd team
 Damesteam
 Herenteam

Let op! lees in algemene regels "Puntentelling en gebruik van een Joker"

Opgaveformulier Zwemmen

Team Nr.

.....

Naam Team ▶

Coach ▶

Adres Coach ▶

Telefoon coach ▶

Bij gemengde teams één dame en één heer opgeven als reserve.

Deelnemer	Naam	Startnummer
1		
2		
3		
4		
5		
6		
Reserve Dame		
Reserve Heer		

Uiterlijke inleverdatum: **Dinsdag 4 juni (Voor 20.00 uur)**

Aankruisen wat van toepassing is: Gemengd team
 Damesteam
 Herenteam

Let op! lees in algemene regels "Puntentelling en gebruik van een Joker"

Opgaveformulier Trekker Trekken

Team Nr.

.....

Naam Team ▶

Coach ▶

Adres Coach ▶

Telefoon coach ▶

Bij gemengde teams één dame en één heer opgeven als reserve.

Activiteit	Naam	Startnummer
1		
2		
3		
4		
5		
6		
Reserve Dame		
Reserve Heer		

Uiterlijke inleverdatum: **Woensdag 5 juni (Voor 20.00 uur)**

Aankruisen wat van toepassing is: Gemengd team
 Damesteam
 Herenteam

Let op! lees in algemene regels "Puntentelling en gebruik van een Joker"

Opgaveformulier Quiz

Team Nr.

.....

Naam Team ▶

Coach ▶

Adres Coach ▶

Telefoon coach ▶

Bij gemengde teams één dame en één heer opgeven als reserve.

Deelnemer	Naam	Startnummer
1		
2		
3		
4		
5		
6		
Reserve Dame		
Reserve Heer		

Uiterlijke inleverdatum: **Donderdag 6 juni (Voor 20.00 uur)**

Aankruisen wat van toepassing is: Gemengd team
 Damesteam
 Herenteam

Let op! lees in algemene regels "Puntentelling en gebruik van een Joker"

Evaluatieformulier

Team Nr.

Op dit formulier willen wij als organisatie graag van jullie (deelnemers, coaches en andere belangstellenden) weten wat jullie van de sportweek vinden. Graag willen wij horen wat er eventueel te verbeteren of te veranderen is. We staan open voor iedere kritiek of eventuele andere/nieuwe onderdelen.

	Onderdeel				Organisatie			
	uitstekend	goed	matig	liever niet	goed	matig	niet	niet zo goed
Triatlon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Darten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atletiek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tennis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zwemmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trekker Trekken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quiz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Algemene op- of aanmerkingen:

.....

.....

.....

.....

.....

Dit formulier graag inleveren bij één van de leden van het bestuur of hoofdscheidsrechter. Het invullen van het evaluatieformulier is ook weer verplicht, **niet invullen betekent ook 1 punt aftrek** inleveren voor het einde van de QUIZ

