



**LEVEL
↑ UP**

HANDLEIDING & REGLEMENT

LEVEL↑UP

INHOUD

1.	INLEIDING	3
2.	HOE WERKT HET LEVEL-UP SYSTEEM?	3
3.	HOE VERDIEN JE PUNTEN?	6
3.1.	Deelname aan wedstrijden, veldlopen en provinciale kampioenschappen	6
3.1.1.	Winterseizoen	6
3.1.2.	Zomerseizoen	7
3.1.3.	Regels	7
3.1.4.	Enkele mogelijke scenario's.....	8
3.2.	Vlaamse kampioenschappen.....	10
3.2.1.	Vlaamse kampioenschappen indoor	10
3.2.2.	Vlaamse kampioenschappen veldlopen.....	11
3.2.3.	Vlaamse kampioenschappen outdoor.....	11
3.3.	Belgische kampioenschappen	13
3.3.1.	Belgische kampioenschappen indoor.....	13
3.3.2.	Belgische kampioenschappen veldlopen	14
3.3.3.	Belgische kampioenschappen outdoor	15
3.4.	Europese en wereldkampioenschappen, Olympische spelen.....	16
3.4.1.	Europese kampioenschappen indoor.....	16
3.4.2.	Europese kampioenschappen outdoor	16
3.4.3.	Wereldkampioenschap indoor	17
3.4.4.	Wereldkampioenschap outdoor en Olympische Spelen	17
3.5.	Clubrecords en Belgische records	18
3.6.	Provinciale, Vlaamse en Belgische selectie	18
3.7.	Prestaties	19
3.7.1.	Enkele mogelijke scenario's.....	19
3.8.	Interclubs.....	21
3.9.	Aanwezigheid op niet-sportieve RCT-events en eigen wedstrijden.....	21
4.	OPMERKINGEN	23
5.	VEELGESTELDE VRAGEN	24

LEVEL↑UP

1. INLEIDING

Jaren geleden besloot het bestuur om een stelsel uit te werken om de atleten te belonen voor de geleverde prestaties tijdens het seizoen. We hebben dat systeem in 2017 eens onder de loep genomen en kwamen tot de conclusie dat het tijd werd voor een volledig nieuw systeem, een systeem dat voor meer duidelijkheid, openheid naar de atleten, maar vooral motivatie voor de atleten moet zorgen. Dit nieuwe systeem trad vanaf het atletiekseizoen 2016-2017 in werking en geldt voor alle cadetten, scholieren, junioren en senioren van Racing Club Tienen Atletiek.

Het grote verschil met het vorige systeem is dat atleten elk seizoen punten kunnen verzamelen door deel te nemen aan wedstrijden en/of goede prestaties te leveren. Met die punten kunnen atleten stijgen in levels. Op het einde van het seizoen wordt voor elke atleet gekeken op welk level hij/zij is beland en krijgt de atleet daarvoor op de atletenhuldiging een beloning.

In dit document leggen we volledig uit hoe dit nieuwe beloningssysteem werkt en welke regels ze inhoudt. Wij hopen dat dit systeem ervoor zorgt dat atleten gemotiveerd worden om het beste van zichzelf te geven gedurende het atletiekseizoen!

2. HOE WERKT HET LEVEL-UP SYSTEEM?

Gedurende het seizoen kunnen cadetten, scholieren, junioren en senioren aangesloten bij Racing Club Tienen Atletiek punten verzamelen door deel te nemen aan wedstrijden, podia te behalen of een andere knappe prestatie neer te zetten.

Door punten te verzamelen kan je stijgen in levels. Hoe meer punten, hoe hoger het level waarop de atleet zich bevindt. Elke atleet begint het seizoen met 0 punten. Vanaf 40 punten belandt de atleet op level 1. Haal je 80 punten, dan zit je op level 2. Zo gaan we steeds verder. Wanneer je echter aan een hoger level zit, wordt het moeilijker om het volgende level te bereiken. Atleten die bijvoorbeeld 2400 punten hebben verzameld, moeten 400 punten meer verzamelen om een level hoger te raken.

In de tabel op de volgende pagina worden alle levels en nodige punten om het level te behalen weergegeven.

Cadetten kunnen op een seizoen maximum tot level 22 raken. Voor **scholieren** ligt het maximum op level 28. **Junioren, beloften en senioren** kunnen tot level MAX raken op een seizoen.

LEVEL↑UP

LEVEL	PUNTEN	LEVEL	PUNTEN	MAX
1	40	19	1120	
2	80	20	1200	
3	120	21	1400	
4	160	22	1600	CAD
5	200	23	1800	
6	240	24	2000	
7	280	25	2200	
8	320	26	2400	
9	360	27	2800	
10	400	28	3200	SCHOL
11	480	29	3600	
12	560	30	4000	
13	640	31	4400	
14	720	32	4800	
15	800	33	5600	
16	880	34	6400	
17	960	35	7200	
18	1040	MAX	8000	JUN/SEN

Tabel 1: Alle levels en nodige punten om het level te behalen.

LEVEL↑UP

Op het einde van het seizoen wordt per atleet gekeken op welk level hij/zij zich bevindt. **Vanaf level 1** krijgt de atleet hiervoor een beloning op de atletenhuldiging. Deze beloning hangt af van het level waarop de atleet op het einde van het seizoen is beland.

Ieder jaar wordt er op de raad van bestuur een maximumbedrag vastgelegd dat wordt gespendeerd aan het level-up systeem en afhankelijk is van de inkomsten van de club. Aan de hand van dit bedrag wordt er een waarde aan de punten gegeven (in euro's). De atleet krijgt dan voor de punten die bij het level horen waarop hij/zij is beland een beloning, i.e. de waarde van die punten (in euro's).

De waarde van de punten wordt concreet als volgt bepaald. Stel dat er een maximumbedrag van X euro gespendeerd wordt voor het level-up systeem. Op het einde van het seizoen bekijken we voor iedere atleet op welk level hij/zij is beland en tellen we **het totale aantal punten T** op waarvoor een beloning wordt gegeven. De punten die overschieten omdat een atleet bijvoorbeeld een bepaald level niet heeft gehaald tellen dus niet mee. De waarde van 1 punt wordt dan gegeven door $\frac{X}{T}$ euro. De atleet krijgt dan een beloning van $P \times \frac{X}{T}$ euro, met P het aantal punten die overeenkomen met het level waarop de atleet is beland. De waarde van 1 punt kan dus elk seizoen veranderen.

3. HOE VERDIEN JE PUNTEN?

Punten kan je op allerlei verschillende manieren verdienen. Zo verdien je al punten als je meedoet aan een wedstrijd, maar kan je meer punten verdienen als je bijvoorbeeld een podium behaalt op een kampioenschap. Hieronder geven we een overzicht van alle manieren waarop je punten kan verdienen. Je kan verschillende punten verdienen naargelang je wedstrijd plaatsvond in het winterseizoen of in het zomerseizoen.

3.1. Deelname aan wedstrijden, veldlopen en provinciale kampioenschappen

Voor een club is het belangrijk dat hun atleten naar buiten treden. Wanneer je deelneemt aan een gewone wedstrijd, een veldloop of een provinciaal kampioenschap kan je punten verdienen. Daarboven kan je in verschillende gevallen ook nog eens bonuspunten verdienen.

Voor Vlaamse, Belgische, Europese en wereldkampioenschappen en selecties voor ploegen kan je op andere manieren punten verdienen, die beschreven staan onder puntje 3.2, 3.3, 3.4 en 3.6.

Je kan verschillende punten verdienen naargelang je wedstrijd plaatsvond in het winter- of in het zomerseizoen

3.1.1. Winterseizoen

- Open Meeting (indoorwedstrijd): **3 PUNTEN**
 - Eigen RCT-organisatie: **3 BONUSPUNTEN**

- Veldlopen: **3 PUNTEN**
 - 3^e plaats: **3 BONUSPUNTEN**
 - 2^e plaats: **9 BONUSPUNTEN**
 - 1^e plaats: **18 BONUSPUNTEN**

- Provinciaal Kampioenschap: **3 PUNTEN**
 - Bronzen medaille: **3 BONUSPUNTEN**
 - Zilveren medaille: **9 BONUSPUNTEN**
 - Gouden medaille: **27 BONUSPUNTEN**

3.1.2. Zomerseizoen

- Open Meeting (pistewedstrijd): **4 PUNTEN**
 - Eigen RCT-organisatie: **4 BONUSPUNTEN**

- Provinciaal Kampioenschap: **4 PUNTEN**
 - Bronzen medaille: **4 BONUSPUNTEN**
 - Zilveren medaille: **12 BONUSPUNTEN**
 - Gouden medaille: **36 BONUSPUNTEN**

3.1.3. Regels

- Onder 'Open Meeting' verstaan we: pistewedstrijden, indoorwedstrijden of een combinatie ervan.
- Vlaamse, Belgische, Europese en Wereldkampioenschappen en selecties voor ploegen komen **niet** in aanmerking. Deze leveren op een andere manier punten op. Zie puntje 3.2, 3.3, 3.4 en 3.6.
- Ook interclubs komen niet in aanmerking voor punten. Atleten die daaraan meedoen worden op een andere manier beloond.
- Een provinciaal scholenkampioenschap wordt beschouwd als een gewone wedstrijd, waarbij geen bonuspunten verdiend kunnen worden. Ook andere scholen-, studenten en/of ambtenarenkampioenschappen worden beschouwd als gewone wedstrijden.
- Je kan **maximum** voor **10 VERSCHILLENDE WEDSTRIJDEN** punten verdienen over het winterseizoen én zomerseizoen heen. Dit betekent dat je maximum 40 punten kan verdienen door aan bovenstaande wedstrijden mee te doen, bonuspunten niet inbegrepen.
- Je krijgt punten **per wedstrijd, niet per proef!** Dit geldt niet voor bonuspunten. Zo krijg je per podiumplaats de corresponderende bonuspunten.
- Op bonuspunten staat geen limiet.

3.1.4. Enkele mogelijke scenario's

VOORBEELD 1

Atleet A loopt gedurende het seizoen 8 wedstrijden tijdens de zomer, waarvan één provinciaal kampioenschap, één eigen meeting en 8 andere wedstrijden. Op het provinciaal kampioenschap behaalt hij een bronzen medaille. Zijn punten zien er als volgt uit:

8 outdoorwedstrijden: 8×4 PUNTEN = 32 PUNTEN

Eigen meeting outdoor: 4 BONUSPUNTEN

PK Brons outdoor: 4 BONUSPUNTEN

Hij behaalt hiervoor dus in totaal 40 punten en belandt op level 1.

VOORBEELD 2

Atleet B deed mee aan 3 eigen meetings, waaronder één indoorwedstrijd en twee outdoorwedstrijden. Ook doet hij mee aan het provinciaal kampioenschap indoor en outdoor en 3 andere outdoorwedstrijden. Op het provinciaal kampioenschap indoor behaalde hij een zilveren medaille, outdoor een gouden. Zijn punten zien er als volgt uit:

2 Indoorwedstrijden (1 eigen, 1 PK): 2×3 PUNTEN = 6 PUNTEN

6 Outdoorwedstrijden (2 eigen, 1 PK, 3 andere): 6×4 PUNTEN = 24 PUNTEN

Eigen Meeting Indoor: 3 BONUSPUNTEN

Eigen Meeting Outdoor: 4 BONUSPUNTEN

PK Zilver indoor: 9 BONUSPUNTEN

PK Goud outdoor: 36 BONUSPUNTEN

In totaal verdient atleet B 82 punten en belandt hij zo op level 2.

VOORBEELD 3

Atleet C is een heel ijverige atleet en doet maar liefst aan 15 wedstrijden mee. Hiervan zijn er 4 eigen meetings (2 indoor en 2 outdoor) en 3 Provinciale Kampioenschappen (Indoor, Outdoor en cross), waarbij hij in totaal drie bronzen medailles verovert. De overige wedstrijden zijn outdoorwedstrijden. Zijn punten zien er als volgt uit:

LEVEL↑UP

4 Indoorwedstrijden (2 eigen, 2 PK): 4×3 PUNTEN = 12 PUNTEN

11 Outdoorwedstrijden (2 eigen, 1 PK, 8 andere): 11×4 PUNTEN = 44 PUNTEN

→ In totaal 56 PUNTEN → wordt **40 PUNTEN** (10 wedstrijden tellen mee)

Eigen meeting indoor: 2×3 BONUSPUNTEN = 6 BONUSPUNTEN

Eigen meeting outdoor: 2×4 BONUSPUNTEN = 8 BONUSPUNTEN

PK Brons indoor: 3 BONUSPUNTEN

PK Brons cross: 3 BONUSPUNTEN

PK Brons outdoor: 4 BONUSPUNTEN

In totaal verdient atleet C dus 64 punten en belandt hij zo op level 1.

VOORBEELD 4

Atleet D doet mee aan 5 crossen in de winter, 4 meetings in de zomer en het provinciaal kampioenschap outdoor. Op twee van de vijf crossen behaalt hij brons. Op het provinciaal kampioenschap outdoor behaalt hij twee zilveren medailles. Zijn punten zien er als volgt uit:

5 veldlopen: 5×3 PUNTEN = 15 PUNTEN

5 outdoorwedstrijden (4 meetings, 1 PK): 5×4 PUNTEN = 20 PUNTEN

3^e plaats veldlopen (2 veldlopen) = 2×3 = 6 BONUSPUNTEN

PK Zilver outdoor (2 keer): 2×12 BONUSPUNTEN = 24 BONUSPUNTEN

In totaal verdient atleet D dus 65 punten en belandt hij zo op level 1.

3.2. Vlaamse kampioenschappen

Voor Vlaamse en Belgische kampioenschappen kan je punten verdienen door deel te nemen, in de top 8 te komen of een podiumplaats te behalen. We maken onderscheid tussen indoorkampioenschappen, veldloopkampioenschappen en outdoor kampioenschappen. Op de volgende manier krijg je hiervoor punten.

3.2.1. Vlaamse kampioenschappen indoor

Je kan **per proef** waaraan je deelneemt op een Vlaams kampioenschap Indoor slechts in één van de hieronder genoemde categorieën belanden. De categorieën zijn:

- DEELNAME (kampioenschap zonder selectie): **3 PUNTEN**
- DEELNAME (kampioenschap met selectie): **6 PUNTEN**
- TOP 8: **30 PUNTEN**
- BRONS: **45 PUNTEN**
- ZILVER: **60 PUNTEN**
- GOUD: **75 PUNTEN**

Doe je bijvoorbeeld mee aan de 60 en de 200 meter op een Vlaams kampioenschap, krijg je daarvoor 6 punten. Behaal je voor de 60 m nog een finale plaats (top 8), maar voor de 200 m niet, dan krijg je in totaal $30+6 = 36$ punten.

REGELS

- Onder 'Kampioenschap met selectie' verstaan we een kampioenschap waarvoor de atleet vooraf geselecteerd dient te worden. Kampioenschappen zonder selectie zijn kampioenschappen waarbij iedereen mag deelnemen.
- Om de beloning te ontvangen moet er een prestatie geleverd worden:
 - Een selectie voor een Vlaams kampioenschap zonder er aan deel te nemen of niet te finishen geeft geen recht op beloning.
 - Een diskwalificatie in een finale komt overeen met een plaats in de top 8, ook al werd die finale niet gelopen, en geeft recht op 30 punten.

LEVEL↑UP

- Deze regels gelden niet voor een Vlaams scholenkampioenschap. Deze wedstrijd wordt beschouwd als een gewone wedstrijd waarvoor je punten kan verdienen volgens paragraaf 3.1 (3 punten).

3.2.2. Vlaamse kampioenschappen veldlopen

Je kan **per proef** waaraan je deelneemt op een Vlaams veldloopkampioenschap slechts in één van de hieronder genoemde categorieën belanden. De categorieën zijn:

- DEELNAME (kampioenschap zonder selectie): **3 PUNTEN**
- DEELNAME (kampioenschap met selectie): **6 PUNTEN**
- TOP 25%: **30 PUNTEN**
- BRONS: **45 PUNTEN**
- ZILVER: **60 PUNTEN**
- GOUD: **75 PUNTEN**

Doe je bijvoorbeeld mee aan een Vlaams kampioenschap veldlopen en eindig je bij de beste 25% van alle deelnemers, ontvang je hiervoor 30 punten.

REGELS

- Indien er minder dan 32 deelnemers zijn, krijgt de atleet punten voor TOP 25% als hij/zij zich bij de beste 8 bevindt. Top 25% wordt in dat geval Top 8.
- Onder ‘Kampioenschap met selectie’ verstaan we een kampioenschap waarvoor de atleet vooraf geselecteerd dient te worden. Kampioenschappen zonder selectie zijn kampioenschappen waarbij iedereen mag deelnemen.
- Om de beloning te ontvangen moet er een prestatie geleverd worden: een selectie voor een Vlaams kampioenschap zonder er aan deel te nemen of niet te finishen geeft geen recht op beloning.

3.2.3. Vlaamse kampioenschappen outdoor

Je kan **per proef** waaraan je deelneemt op een Vlaams kampioenschap outdoor slechts in één van de hieronder genoemde categorieën belanden. De categorieën zijn:

LEVEL↑UP

- DEELNAME (kampioenschap zonder selectie): **4 PUNTEN**
- DEELNAME (kampioenschap met selectie): **8 PUNTEN**
- TOP 8: **40 PUNTEN**
- BRONS: **60 PUNTEN**
- ZILVER: **80 PUNTEN**
- GOUD: **100 PUNTEN**

Doe je bijvoorbeeld mee aan de 100 en de 200 meter op een Vlaams kampioenschap, krijg je daarvoor 8 punten. Behaal je voor de 100 m nog een finale plaats, maar voor de 200 m niet, dan krijg je in totaal $8+40 = 48$ punten.

REGELS

- Onder 'Kampioenschap met selectie' verstaan we een kampioenschap waarvoor de atleet vooraf geselecteerd dient te worden. Kampioenschappen zonder selectie zijn kampioenschappen waarbij iedereen mag deelnemen.
- Om de beloning te ontvangen moet er een prestatie geleverd worden:
 - Een selectie voor een Vlaams kampioenschap zonder er aan deel te nemen of niet te finishen geeft geen recht op beloning.
 - Een diskwalificatie in een finale komt overeen met een plaats in de top 8, ook al werd die finale niet gelopen, en geeft recht op 40 punten.
- Deze regels gelden niet voor een Vlaams scholenkampioenschap. Deze wedstrijd wordt beschouwd als een gewone wedstrijd waarvoor je punten kan verdienen volgens paragraaf 3.1 (4 punten).

3.3. Belgische kampioenschappen

Voor Belgische kampioenschappen kan je punten verdienen door deel te nemen, in de top 8 te komen of een podiumplaats te behalen. We maken onderscheid tussen indoorkampioenschappen, veldloopkampioenschappen en outdoor kampioenschappen. Op de volgende manier krijg je hiervoor punten.

3.3.1. Belgische kampioenschappen indoor

Je kan **per proef** waaraan je deelneemt op een Belgisch kampioenschap Indoor slechts in één van de hieronder genoemde categorieën belanden. De categorieën zijn:

- DEELNAME (kampioenschap zonder selectie): **3 PUNTEN**
- DEELNAME (kampioenschap met selectie): **12 PUNTEN**
- TOP 8: **60 PUNTEN**
- BRONS: **90 PUNTEN**
- ZILVER: **120 PUNTEN**
- GOUD: **150 PUNTEN**

Doe je bijvoorbeeld mee aan de 60 en de 200 meter op een Belgisch kampioenschap, krijg je daarvoor 24 punten. Behaal je voor de 100 m nog een finale plaats, maar voor de 200 m niet, dan krijg je in totaal $60 + 12 = 72$ punten.

REGELS

- Onder ‘Kampioenschap met selectie’ verstaan we een kampioenschap waarvoor de atleet vooraf geselecteerd moet worden. Kampioenschappen zonder selectie zijn kampioenschappen waarvoor iedereen mag deelnemen.
- Deze regels gelden niet voor Belgische scholenkampioenschappen, studentenkampioenschappen en/of ambtenaren kampioenschappen. Deze wedstrijden worden beschouwd als een gewone wedstrijd waarvoor je punten kan verdienen volgens paragraaf 3.1 (3 punten).
- Om de beloning te ontvangen moet er een prestatie geleverd worden:

LEVEL↑UP

- Een selectie voor een BK zonder er aan deel te nemen of niet te finishen geeft geen recht op beloning.
- Een diskwalificatie in een finale komt overeen met een plaats in de top 8, ook al werd die finale niet gelopen, en geeft recht op 60 punten.

3.3.2. Belgische kampioenschappen veldlopen

Je kan **per proef** waaraan je deelneemt op een Belgisch kampioenschap veldlopen slechts in één van de hieronder genoemde categorieën belanden. De categorieën zijn:

- DEELNAME (kampioenschap zonder selectie): **3 PUNTEN**
- DEELNAME (kampioenschap met selectie): **12 PUNTEN**
- TOP 25%: **60 PUNTEN**
- BRONS: **90 PUNTEN**
- ZILVER: **120 PUNTEN**
- GOUD: **150 PUNTEN**

Doe je bijvoorbeeld mee aan een Belgisch kampioenschap veldlopen en eindig je bij de beste 25% van alle deelnemers, ontvang je hiervoor 60 punten.

REGELS

- Indien er minder dan 32 deelnemers zijn, krijgt de atleet punten voor TOP 25% als hij/zij zich bij de beste 8 bevindt. Top 25% wordt in dat geval Top 8.
- Onder 'Kampioenschap met selectie' verstaan we een kampioenschap waarvoor de atleet vooraf geselecteerd moet worden. Kampioenschappen zonder selectie zijn kampioenschappen waarvoor iedereen mag deelnemen.
- Om de beloning te ontvangen moet er een prestatie geleverd worden: een selectie voor een BK zonder er aan deel te nemen of niet te finishen geeft geen recht op beloning.

3.3.3. Belgische kampioenschappen outdoor

Je kan **per proef** waaraan je deelneemt op een Belgisch Kampioenschap Outdoor slechts in één van de hieronder genoemde categorieën belanden. De categorieën zijn:

- DEELNAME (kampioenschap zonder selectie): **4 PUNTEN**
- DEELNAME (kampioenschap met selectie): **16 PUNTEN**
- TOP 8: **80 PUNTEN**
- BRONS: **120 PUNTEN**
- ZILVER: **160 PUNTEN**
- GOUD: **200 PUNTEN**

Doe je bijvoorbeeld mee aan de 100 en de 200 meter op een Belgisch kampioenschap, krijg je daarvoor 32 punten. Behaal je voor de 100 m nog een finale plaats, maar voor de 200 m niet, dan krijg je in totaal $80 + 16 = 96$ punten.

REGELS

- Onder ‘Kampioenschap met selectie’ verstaan we een kampioenschap waarvoor de atleet vooraf geselecteerd moet worden. Kampioenschappen zonder selectie zijn kampioenschappen waarvoor iedereen mag deelnemen.
- Deze regels gelden niet voor Belgische scholenkampioenschappen, studentenkampioenschappen en/of ambtenaren kampioenschappen. Deze wedstrijden worden beschouwd als een gewone wedstrijd waarvoor je punten kan verdienen volgens paragraaf 3.1 (4 punten).
- Om de beloning te ontvangen moet er een prestatie geleverd worden:
 - Een selectie voor een BK zonder er aan deel te nemen of niet te finishen geeft geen recht op beloning.
 - Een diskwalificatie in een finale komt overeen met een plaats in de top 8, ook al werd die finale niet gelopen, en geeft recht op 80 punten.

3.4. Europese en wereldkampioenschappen, Olympische spelen

Voor Europese en Wereldkampioenschappen en Olympische spelen kan je punten verdienen door deel te nemen, een finaleplek te veroveren of een podiumplaats te behalen. Op de volgende manier krijg je hiervoor punten.

Opmerking: De volgende regels gelden niet voor Europese of wereld scholenkampioenschappen, studentenkampioenschappen en/of ambtenaren kampioenschappen. Deze wedstrijden worden beschouwd als een gewone wedstrijd waarvoor je punten kan verdienen volgens paragraaf 3.1 (4 punten).

3.4.1. Europese kampioenschappen indoor

Je kan **per proef** waaraan je deelneemt op een Europees kampioenschap indoor slechts in één van de hieronder genoemde categorieën belanden. De categorieën zijn:

- DEELNAME: **150 PUNTEN**
- TOP 8: **225 PUNTEN**
- BRONS: **300 PUNTEN**
- ZILVER: **375 PUNTEN**
- GOUD: **450 PUNTEN**

Doe je bijvoorbeeld mee aan de 60 en de 200 meter op een Europees kampioenschap indoor, krijg je daarvoor 300 punten. Behaal je voor de 60 m nog een finale plaats, maar voor de 200 m niet, dan krijg je in totaal $210 + 150 = 360$ punten.

3.4.2. Europese kampioenschappen outdoor

Je kan **per proef** waaraan je deelneemt op een Europees kampioenschap outdoor slechts in één van de hieronder genoemde categorieën belanden. De categorieën zijn:

- DEELNAME: **200 PUNTEN**
- TOP 8: **300 PUNTEN**
- BRONS: **400 PUNTEN**
- ZILVER: **500 PUNTEN**
- GOUD: **600 PUNTEN**

LEVEL↑UP

Doe je bijvoorbeeld mee aan de 100 en de 200 meter op een Europees Kampioenschap, krijg je daarvoor 400 punten. Behaal je voor de 100 m nog een finale plaats, maar voor de 200 m niet, dan krijg je in totaal $300 + 200 = 500$ punten.

3.4.3. Wereldkampioenschap indoor

Je kan **per proef** waaraan je deelneemt op het wereldkampioenschap indoor slechts in één van de hieronder genoemde categorieën belanden. De categorieën zijn:

- DEELNAME: **225 PUNTEN**
- TOP 8: **300 PUNTEN**
- BRONS: **450 PUNTEN**
- ZILVER: **600 PUNTEN**
- GOUD: **750 PUNTEN**

Doe je bijvoorbeeld mee aan de 60 en de 200 meter op een wereldkampioenschap indoor, krijg je daarvoor 450 punten. Behaal je voor de 60 m nog een finale plaats, maar voor de 200 m niet, dan krijg je in totaal $225 + 300 = 525$ punten.

3.4.4. Wereldkampioenschap outdoor en Olympische Spelen

Je kan **per proef** waaraan je deelneemt op een wereldkampioenschap outdoor en/of de Olympische spelen slechts in één van de hieronder genoemde categorieën belanden. De categorieën zijn:

- DEELNAME: **300 PUNTEN**
- TOP 8: **400 PUNTEN**
- BRONS: **600 PUNTEN**
- ZILVER: **800 PUNTEN**
- GOUD: **1000 PUNTEN**

Doe je bijvoorbeeld mee aan de 100 en de 200 meter op een wereldkampioenschap, krijg je daarvoor 600 punten. Behaal je voor de 100 m nog een finale plaats, maar voor de 200 m niet, dan krijg je in totaal $300 + 400 = 700$ punten.

3.5. Clubrecords en Belgische records

Bij het verbreken van een clubrecord of een Belgisch record kan je punten verdienen. Dit op de volgende manier:

- Clubrecord: **60 PUNTEN**
- Belgisch Record (individueel): **800 PUNTEN**
- Belgisch record (aflossing): **200 PUNTEN**

REGELS

- Wie op één seizoen meermaals hetzelfde record verbreekt, krijgt daarvoor slechts éénmaal de punten.
- Meerdere records zijn cumuleerbaar in verschillende disciplines.
- Indien een record in de loop van het seizoen door meerdere atleten werd verbeterd dan is het diegene die aan het einde van het seizoen het record heeft diegene die de beloning ontvangt.
- Verbreek je een clubrecord bij je eigen categorie en bij alle categorieën, verbreek je twee records, dus krijg je twee keer het aantal punten.
- Je verdient enkel punten voor een Belgisch record bij **de proeven die in de lijst van de Belgische Records van Atletiek Vlaanderen staan**. Deze lijst is te vinden in de bijlage of via [deze link](#) voor de indoorrecords en [deze link](#) voor de outdoor records.

3.6. Provinciale, Vlaamse en Belgische selectie

Wordt een atleet geselecteerd voor de provinciale, Vlaamse of Belgische ploeg, dan krijgt hij/zij hiervoor punten op de volgende manier:

- Provinciale selectie: **8 PUNTEN**
- Vlaamse selectie: **40 PUNTEN**
- Belgische selectie: **200 PUNTEN**

3.7. Prestaties

Voor cadetten, scholieren, junioren, senioren en alle categorieën prestaties kunnen punten verdiend worden in functie van de geleverde prestatie. Naarmate de prestatie beter wordt, wordt ook de beloning belangrijker. De tabel is bijgevoegd in bijlage.

REGELS

- Wanneer je een prestatie loopt die meer punten oplevert in een hogere categorie, ontvang je de punten van de hogere categorie.
- Wanneer je in je eigen en in hogere categorieën punten kan verdienen, ontvang je slechts eenmaal punten, i.e. de hoogst aantal punten die je kan verdienen met je prestatie.
- Je kan op het einde seizoen voor elke proef slechts één keer punten verdienen corresponderend met je beste prestatie van dit seizoen.
- Je krijgt voor **maximum 5 verschillende proeven punten**. Dit voor je 5 beste proeven van het seizoen.

3.7.1. Enkele mogelijke scenario's

VOORBEELD 1

Atleet A is een cadet en loopt op de 60 meter een tijd van 7"42. Volgens de tabel ontvangt hij in zijn categorie (cadet) 300 punten. Echter, in een hogere categorie (scholier) kan hij met deze prestatie 348 punten ontvangen. Daarom ontvangt atleet A op het einde van het seizoen voor zijn prestatie op de 60 meter 348 punten.

VOORBEELD 2

Atleet B is een junior en loopt op de 400 meter outdoor een tijd van 49"30 en voor de 200 meter een tijd van 22"53. Volgens de tabel ontvangt hij in zijn categorie (junior) 1000 punten voor de 400 meter en 800 punten voor de 200 meter. Echter, in een hogere categorie (alle categorieën) kan hij met zijn prestatie op de 400 meter 1200 punten verdienen in plaats van 1000 punten. Voor zijn prestatie op de 200 meter ontvangt hij in een hogere categorie (alle categorieën) echter minder punten (400 punten) dan in zijn eigen categorie. Atleet B krijgt daarom op het einde van het seizoen 1200 punten voor zijn prestatie op de 400 meter en 800 punten voor zijn prestatie op de 200 meter.

LEVEL↑UP

VOORBEELD 3

Atleet C is een manusje van alles: alles wat hij doet levert punten op volgens het prestatiestelsel. Zo krijgt hij op het einde van het seizoen de volgende punten: 200 punten (60 m), 400 punten (200 m indoor), 140 punten (400 m indoor), 80 punten (100 m), 200 punten (200 m) en 140 punten (110 m H). Omdat je slechts voor vijf verschillende proeven punten kan verdienen, verdient atleet C de punten voor zijn vijf beste proeven. Hij krijgt dus in totaal $200 + 400 + 140 + 200 + 140 = 1080$ punten voor zijn prestaties.

3.8. Interclubs

Ten minste een maand op voorhand wordt door de trainers een lijst samengesteld van atleten die mogen deelnemen aan de Beker Van Vlaanderen. **Indien je wordt geselecteerd wordt je aanwezigheid verwacht.** Indien je om een of andere reden niet kan deelnemen (schoolverplichtingen, familiale gelegenheden, blessures, ...), moet je dat aan je trainer **ten laatste twee weken** op voorhand laten weten. Indien je toch niet opdaagt of last-minute afhaakt wegens ongeldige redenen, wordt door het bestuur **een boete** uitgeschreven.

De trainers maken de selectie voor de beker van Vlaanderen. Over hun keuze is **geen discussie mogelijk.**

Voor deelname aan de interclubs kan je geen punten verdienen, maar wordt je op een andere manier beloond. Dit kan zijn door met heel de groep te gaan eten of een barbecue te houden voor alle atleten die deelnamen aan de interclub. Meer informatie hierover wordt op een later tijdstip bekend gemaakt.

3.9. Aanwezigheid op niet-sportieve RCT-events en eigen wedstrijden

De club organiseert elk jaar een aantal niet-sportieve RCT-events en acties, zoals bijvoorbeeld de spaghettiavond, barbecue en de wijnactie. Van de atleten wordt verwacht dat ze **deelnemen** aan deze niet-sportieve evenementen en andere acties van de club, hun familie en vrienden aansporen om te komen en op die manier **hun bijdrage te leveren aan de clubwerking.** Ook kunnen ze meehelpen aan de organisatie van zo'n events.

Tijdens het seizoen worden er een paar eigen meetings georganiseerd. Van de atleten wordt verwacht dat ze in de mate van het mogelijke **meehelpen aan de wedstrijd.** Ook jureren zien wij als helpen!

We verwachten dat de atleten op het einde van het seizoen zich in **één van de volgende situaties** bevinden:

- Minstens twee keer geholpen op een RCT-event of wedstrijd (bv. helpen op een spaghettiavond, helpen op een meeting, voldoende aantal flessen verkocht voor wijnactie, ...)
- Minstens twee keer aanwezig op een niet-sportief RCT-event (bv. spaghettiavond, barbecue, voldoende aantal flessen verkocht voor de wijnactie, ...)
- Minstens één keer geholpen op een RCT-event of wedstrijd en minstens één keer aanwezig op een niet-sportief RCT-event

Atleten die niet voldoen aan één van de vorige situaties, **verliezen 25% van hun punten** op het einde van het seizoen!

LEVEL↑UP

Hieronder vind je de verschillende evenementen die tijdens het atletiekseizoen 2017-2018 worden georganiseerd. Deze data en activiteiten (buiten de meetings) zijn **onder voorbehoud!** Alle infokanalen (website, mail, trainingen) volgen is dus de boodschap!

RCT Meetings (helpen)

- Jeugdindoormeeting - zaterdag 16 december 2017
- Open indoormeeting - zaterdag 10 februari 2018
- Open meeting - zondag 20 mei 2018 (Pinksteren)
- Jeugdmeeting - maandag 21 mei 2018 (Pinkstermaandag)
- PK Hamerslingeren - zaterdag 29 september 2018
- Werpersvrijkamp - zaterdag 6 oktober 2018

RCT Events (helpen en/of deelnemen)

- Kippenfestijn - maandag 21 mei 2018 (Pinkstermaandag)
- BBQ - september 2018

Extra (helpen)

- Vorbereiding van de quiz op zaterdag 22 december 2018

4. OPMERKINGEN

- Dit systeem is van toepassing voor alle atleten van RCT van **cadet t.e.m. senior**. Indien je als master een alle categorieën prestatie hebt geleverd, krijg je daarvoor wel punten volgens dit systeem en eventueel een beloning.
- Dit systeem moet ertoe bijdragen de atleet onze blijk van waardering te tonen voor de inspanningen geleverd tijdens het atletiekseizoen.
- Eventuele boetes worden in rekening gebracht indien deze voortvloeien uit een nalatigheid vanwege de atleet. De atleet krijgt dan minpunten corresponderend met het bedrag van de boete.
- Het bestuur kan te allen tijde aanpassingen doorvoeren aan dit systeem. Elk jaar wordt op basis van de inkomsten gekeken naar de beloningen en een waarde (in euro's) aan de punten gegeven.

Dit systeem is niet van toepassing op

- Atleten die betrappt worden op dopinggebruik
- Atleten die geschorst worden door de club of de federatie
- Atleten die de club of sponsors schade berokkenen op welke manier dan ook
- Atleten die door uitspraken of handelingen de club in diskrediet brengen
- Atleten die hun clubkledij niet dragen
- Atleten die weigeren deel te nemen aan clubactiviteiten en huldigingen
- Atleten die zich gedurende of op het einde van het seizoen **uitschrijven** verliezen hun aanspraak op de geldsom.

LEVEL↑UP

5. VEELGESTELDE VRAGEN

V: Wat gebeurt er als ik op het einde van het seizoen tussen twee levels eindig? Bijvoorbeeld wanneer ik 100 punten verzamel?

A: Je eindigt in dat geval op het level dat je effectief hebt behaald. In het geval van 100 punten heb je voldoende punten voor level 2, maar te weinig voor level 3. Je eindigt dus op level 2.

V: Kan ik punten sparen over de seizoenen heen? Of kan ik punten die ik overheb (omdat ik niet tot aan het volgende level ben geraakt) meenemen naar het volgende seizoen?

A: Nee. Iedere atleet start aan het begin van het atletiekseizoen terug met 0 punten.

V: Ik ben master. Geldt dit systeem ook voor mij?

A: Nee. Het systeem is enkel van toepassing voor cadetten t.e.m. senioren van Racing Club Tienen Atletiek. Indien je als master echter een alle categorieën prestatie hebt geleverd, kan je voor die prestatie wel punten verdienen, corresponderend met de regels beschreven in deze handleiding.

V: Ik wil weten hoeveel punten ik reeds heb verzameld en op welk level ik mij momenteel bevind. Hoe kan ik dat te weten komen?

A: Wij houden een lijst bij met alle prestaties die geleverd worden door atleten die we wekelijks updaten. Je kan ons een mailtje sturen om te weten te komen hoeveel punten je al hebt verdiend dit seizoen. Onze contactgegevens vind je onderaan.

V: Ik heb zelf mijn punten bijgehouden tijdens het seizoen, maar kom op het einde van het seizoen tot de vaststelling dat ik meer/minder punten heb gekregen. Kan ik nakijken hoe dat komt?

A: Jazeker. Het kan altijd zijn dat we iets vergeten te tellen zijn. Je kan ons altijd een mailtje sturen om het te vragen.

V: Ik deed mee aan een kampioenschap waarbij je niet geselecteerd moest zijn. Ik heb echter nog 10 gewone wedstrijden meegedaan dit seizoen. Krijg ik daarvoor dan nog 4 punten of krijg ik maar voor 10 wedstrijden 4 punten?

A: Je krijgt nog 4 punten voor dit kampioenschap. Het maximum van 10 wedstrijden geldt enkel voor de wedstrijden beschreven in puntje 3.1. Je kan dus meedoen aan 10 gewone wedstrijden én een kampioenschap zonder selectie en daarvoor 11 keer 4 punten ontvangen.

LEVEL↑UP

V: Kan ik ergens berekenen wat mijn beloning in euro's zal zijn op het einde van het seizoen?

A: Nee. Ieder jaar wordt er op de raad van bestuur een maximumbedrag vastgelegd dat wordt gespendeerd aan het level-up systeem. We kunnen echter de waarde van één punt pas berekenen wanneer het seizoen is afgesloten en we zicht hebben over hoeveel atleten tot minstens level 1 zijn geraakt.

V: Ik ben ziek en kon niet meedoen aan een kampioenschap. Ik heb daarvoor een doktersbriefje op tijd doorgestuurd. Krijg ik dan toch nog punten omdat ik geselecteerd was?

A: Allereerst, veel beterschap! We reiken echter geen punten uit voor een selectie aan een kampioenschap zonder deelname. Je dient een prestatie te hebben geleverd wil je punten ontvangen.

V: Ik start iets te snel op een kampioenschap en mag daarom niet meer meedoen. Krijg ik toch nog punten voor deelname, om de pijn te verzachten?

A: Nee, je krijgt geen punten. Te snel starten mag namelijk niet. Een wijze les: 'Te' is nooit goed, behalve 'Tevreden'.

V: Ik word gediskwalificeerd in een finale op een Vlaams of Belgisch kampioenschap. Krijg ik toch nog punten voor mijn finaleplek, om de pijn te verzachten?

A: Ja, voor je finaleplek krijg je nog punten, ondanks dat je niet hebt meegedaan. Je belandt dan in de categorie 'Top 8' en krijgt daarvoor punten.

V: Ik vindt een grote dt-fout in de handleiding. Kan ik dat ergens melden?

A: Oei, dat was niet de bedoeling! Voor het melden van dt-fouten en andere typ- of spelfouten mag je steeds een mailtje naar ons sturen.

V: Wat is de hoofdstad van Madagaskar?

A: De hoofdstad van Madagaskar is Antananarivo.

V: Mijn vraag staat hier niet tussen. Wat moet ik doen?

A: Indien je vraag hier niet tussen staat, kan je ook eens kijken naar de mogelijke scenario's bij puntje 3.1.4 en 3.7.1. Bieden die ook geen oplossing voor jouw vraag, dan kan je ons een mailtje sturen.

LEVEL↑UP

Vragen & Opmerkingen?

Stuur een mailtje naar bestuur@rctatletiek.be en we helpen je graag verder!

Aanpassingen Versie 4.0

- Nieuwe regels in verband met aanwezigheid op niet-sportieve RCT events en wedstrijden
- Lijst met activiteiten waarop je kan helpen of waaraan je kan deelnemen
- Nieuwe toevoeging in de paragraaf *Opmerkingen*
- Toevoeging van punten voor de 3000 meter
- Bugfixes en stabiliteitsverbeteringen