Hoërskool Sentraal
Die Hoëprofiel Gebalanseerde Skool in die Vrystaat

HOËRSKOOL SENTRAAL SE TOP 20-PRESTIGE- ATLETIEKBYEENKOMS

15 FEBRUARIE 2025

DIE ATLETIEKORGANISEERDER

Hiermee word u vriendelik uitgenooi om ’n seun- en/of ’n dogterspan (B-spanne ook toegelaat) vir bogenoemde byeenkoms, in te skryf. **Slegs skole mag deelneem, nie klubs nie.**

Die byeenkoms vind op Saterdag, 15 Februarie 2025, by die Mangaung Atletiekstadion (Vrystaatstadion) te Bloemfontein plaas.

Die kontakpersone vir inskrywings is me. Saré Hattingh – tel. (O51) – 410 1800 (skool); Sel 082 550 8346 en e-posadres: sarehattingh@gmail.com

Hierby ingeslote die volgende met die keerdatums waar van toepassing:

AFDELING 1: ’n Inskrywingsvorm sluitingsdatum – **17 Januarie 2025**
AFDELING 2: reëls vir die byeenkoms
AFDELING 3: algemene inligting
AFDELING 4: program
AFDELING 5: atleetinskrywings – sluitingsdatum **11 Februarie 2025 (17:00)**
AFDELING 6: kontrolelyste gefinaliseer – sluitingsdatum: **12 Feb 2025 (17:00)**

Voltooi asseblief AFDELING 1 en AFDELING 5 volledig en let op die **sluitingsdatums.**

Dit is altyd ’n voorreg om u in die hart van die Vrystaat te ontvang. Wees daarvan verseker dat ons dit hoog op prys stel dat u hierdie datum op die atletiekkalender ondersteun.

Sentraalgroete.

C.G. Liversage
SKOOLHOOF

Saré Hattingh
ATLETIEKHOOF

TOP 20-ATLETIEKBYEENKOMS AANGEBIED DEUR DIE HOËRSKOOL SENTRAAL.
(15 FEBRUARIE 2025)

AFDELING 1: INSKRYWINGSVORM

E-pos voor of op 17 JANUARIE 2025 aan: Saré Hattingh
sarehattingh@gmail.com

NAAM VAN SKOOL	
TELEFOONNOMMER – SKOOL	
E-POSADRES: SKOOL	
ATLETIEKHOOF	
ATLETIEKHOOF SELFOONNOMMER	
SPANBESTUURDER E-POSADRES	
SEUNSPAN VAN 10 ATLETE	JA / NEE
NAAM VAN SPANBESTUURDER	
DOGTERSPAN VAN 10 ATLETE	JA / NEE
NAAM VAN SPANBESTUURDER	

____

ATLETIEKORGANISEERDER / SKOOLHOOF

TOP 20-ATLETIEKBYEENKOMS AANGEBIED DEUR DIE HOËRSKOOL SENTRAAL.
(15 FEBRUARIE 2025)

AFDELING 2: ALGEMENE REËLS:

1. SAMESTELLING VAN SPANNE.

Elke skool mag ’n A- en B-span inskryf. Indien u ’n 3e-span wil inskryf, maak asb. persoonlik met Saré Hattingh kontak.

1.1 SEUNS

10 Seuns, met ’n maksimum van 6 seuns per ouderdomsgroep (19 jaar, 17 jaar en 15 jaar). Een spanbestuurder, dus 11 persone. ***Minstens 4 items vir seuns moet veldnommers wees.***

1.2 DOGTERS

10 Dogters, met ’n maksimum van 6 dogters per ouderdomsgroep (19 jaar, 17 jaar en 15 jaar). Een spanbestuurder, dus 11 persone. ***Minstens 4 items vir dogters moet veldnommers wees.***

1.3 Skole mag nie meer as TWEE DEELNEMERS PER ITEM inskryf nie. Atlete mag INDIVIDUEEL ingeskryf word – voorkeur sal aan spaninskrywings gegee word. Dit mag dalk gebeur dat daar nie plek in ’n bepaalde item is om individuele atlete te kan akkommodeer nie.

1.4 Aflosspanne:

1.4.1 Sweedse aflos – seuns – enige spanlede in enige ouderdomsgroep (100m, 200m, 300m, 400m)
1.4.2 Sweedse aflos – dogters – enige spanlede in enige ouderdomsgroep (100m, 200m, 300m, 400m)

1.5 Atlete mag slegs in een ouderdomsgroep deelneem, behalwe in die aflosse.

1.6 Atlete word beperk tot TWEE ITEMS en die AFLOSSE.

1.7 Atlete en uitnodigingsatlete moet in hul skool se atletiekdrag deelneem.

TOP 20-ATLETIEKBYEENKOMS AANGEBIED DEUR DIE HOËRSKOOL SENTRAAL.
(15 FEBRUARIE 2025)

2. PUNTETELLING

2.1 Puntetelling geskied volgens die APE-tabel.

2.2 SEUNS: Die 15 beste prestasies plus die aflos van elke span tel.

2.3 DOGTERS: Die 15 beste prestasies plus die aflos van elke span tel.

3. TOEKENNINGS

Die volgende toekennings sal toegeken word:

3.1 **Wenspan – Seuns:** ’n Trofee vir die span, en ’n R 1 000-00 kontantprys aan die betrokke skool.

3.2 **Wenspan – Dogters:** ’n Trofee vir die span, en ’n R 1 000-00 kontantprys aan die betokke skool.

3.3 **Wenspan - Seuns en Dogters gesamentlik:** ’n Trofee vir die span, en ’n R1 000-00 kontantprys aan die betrokke skool.

3.4 ANDER TOEKENNINGS

3.4.1 Beste prestasie van ’n seun in ’n baanitem: ’n Trofee wat die eiendom van die atleet word asook ’n kontantprys van R 500-00.

3.4.2 Beste prestasie van ’n seun in ’n velditem: ’n Trofee wat die eiendom van die atleet word asook ’n kontantprys van R 500-00.

3.4.3 Beste prestasie van ’n dogter in ’n baanitem: ’n Trofee wat die eiendom van die atleet word asook ’n kontantprys van R 500-00.

3.4.4 Beste prestasie van ’n dogter in ’n velditem: ’n Trofee wat die eiendom van die atleet word asook ’n kontantprys van R 500-00.

3.4.5 Eerste drie plekke in elke item: goud-, silwer-, en brons medaljes.

3.4.6 Atlete moet asb. direk nadat hulle item afgehandel is, na die podium gaan vir die medalje oorhandiging.

TOP 20-ATLETIEKBYEENKOMS AANGEBIED DEUR DIE HOËRSKOOL SENTRAAL.
(15 FEBRUARIE 2025)

4. ITEMS

ITEM	S 19	S 17	S 15	D 19	D 17	D 15
4.1 100 m	71	69	59	70	60	58
4.2 200 m	31	29	27	30	28	18
4.3 400 m	88	86	84	87	85	83
4.4 800 m	44	42	33	43	41	32
4.5 1 500 m	82	75	73	81	74	72
4.6 90 m-hekkies						45
4.7 100 m-hekkies			55	54	46	
4.8 110 m-hekkies	57	56				
4.9 300 m-hekkies			17			16
4.10 400 m-hekkies	12	13		15	14	
4.11 Driesprong	62	61		25	24	
4.12 Hoogspring	67	47	78	19	34	1
4.13 Paalspring	39	63	4	6	5	3
4.14 Verspring	48	10	26	2	51	35
4.15 Diskus	8	76	64	37	21	52
4.16 Gewigstoot	38	50	22	9	79	66
4.17 Spiesgooi	49	20	36	65	7	77
4.18 Hamergooi	68	40	53	80	11	23
4.19 Sweedse aflos	Gemengde ouderdomme 90			Gemengde ouderdomme 89		

TOP 20-ATLETIEKBYEENKOMS AANGEBIED DEUR DIE HOËRSKOOL SENTRAAL.
(15 FEBRUARIE 2025)

AFDELING 3: ALGEMENE INLIGTING

1. ’n Program word ingesluit. Spanbestuurders moet daarop let dat sommige items by sommige ouderdomsgroepe baie naby aan mekaar plaasvind. Inskrywings moet derhalwe volgens die program aangepas word.

2. Die byeenkoms begin stiptelik om 08:30.

3. Die byeenkoms vind op ’n sintetiese atletiekbaan plaas. Atlete wat kaalvoet deelneem, moet hul eie pleisters voorsien.

4. Ek sal dit hoog op prys stel indien u beamptes beskikbaar kan stel. Meld asb. duidelik by watter item hul verkies om diens te doen. Kan ek asb. vra dat hierdie name my nie later as 25 Januarie per *whatsapp* by 082 550 8346 sal bereik nie. Beamptes moet asb. wit hemde en *navy* kort- of langbroeke aantrek.

5. Spanbestuurderkaartjies sal aan betrokkenes met hul aankoms, by die hekke van die Vrystaatatletiekstadion, beskikbaar wees.

6. Beamptes, afrigters, spanbestuurders en skoolhoofde word uitgenooi na ’n **verwelkoming om 07:30 in die onthaallokaal** aan die suidekant van die atletiekstadion. (Sien Afdeling 6)

7. Alle atleetinskrywings **(AFDELING 5)** moet elektronies op die voorgeskrewe *Excel*-templaat gestuur word aan: **jobaentries@gmail.com.** Die inskrywingstemplaat, instruksies hoe om dit in te vul en ook die program kan op http://jobaentries.co.za afgelaai word. Volg noukeurig die instruksies op die blad wanneer u die spanne inskryf. Seun- en dogterspanne moet op een templaat ingeskryf word. Gebruik egter 'n tweede templaat indien u 'n B-span ook inskryf. Onthou om u atletiekhoof/spanbestuurder se e-posadres op die templaat in te vul omdat die kontrolelys direk aan daardie adres gestuur word.
   Individuele atleetinskrywings moet op ’n aparte inskrywingstemplaat as Span C ingeskryf word, en hulle sal nie deel van die kompetisie uitmaak nie.

8. Enige **onttrekkings of veranderinge** moet **nie later as 11 Februarie 2024 (17:00)** aangemeld word nie. GEEN veranderings aan spanne sal OP DIE DAG VAN DIE BYEENKOMS toegelaat word nie.

9. **INSKRYWINGSGELD BELOOP R80.00 PER ATLEET betaalbaar by die ingangshekke van die stadion**.

10. Toegang vir toeskouers is R80.00 per persoon (spanbestuurders – geen toegangsgeld)

11. Toegangsgeld vir leerders in skooldrag beloop R 10.00.

12. Resultate sal lewendig op http://jobaresults.co.za verskyn.

TOP 20-ATLETIEKBYEENKOMS AANGEBIED DEUR DIE HOËRSKOOL SENTRAAL.
(15 FEBRUARIE 2025)

AFDELING 4: TOP 20-PROGRAM:

1	08:30	HOOGSPRING	D-15 (B-mat)
2	08:30	VERSPRING	D-19 (A-put)
3	08:30	PAALSPRING	D-15
4	08:30	PAALSPRING	S-15
5	08:30	PAALSPRING	D-17
6	08:30	PAALSPRING	D-19
7	08:30	SPIESGOOI	D-17 (500 g)
8	08:30	DISKUSGOOI	S-19 (1,75 kg)
9	08:30	GEWIGSTOOT	D-19 (4 kg)
10	08:30	VERSPRING	S-17 (B-put)
11	08:30	HAMERGOOI	D-17 (3 kg)
12	08:30	400 m-HEKKIES	S-19 (91,4 cm)
13	08:40	400 m-HEKKIES	S-17 (84 cm)
14	08:45	400 m-HEKKIES	D-17 (76,2 cm)
15	08:50	400 m-HEKKIES	D-19 (76,2 cm)
16	09:00	300 m-HEKKIES	D-15 (76,2 cm)
17	09:15	300 m-HEKKIES	S-15 (84 cm)
18	09:20	200 m	D-15
19	09:20	HOOGSPRING	D-19 (A-mat)
20	09:20	SPIESGOOI	S-17 (700 g)
21	09:20	DISKUSGOOI	D-17 (1 kg)
22	09:20	GEWIGSTOOT	S-15 (4 kg)
23	09:20	HAMERGOOI	D-15 (3 kg)
24	09:20	DRIESPRONG	D-17 (A-put; 9 m)
25	09:20	DRIESPRONG	D-19 (A-put; 11 m)
26	09:30	VERSPRING	S-15 (B-put)
27	09:30	200 m	S-15
28	09:40	200 m	D-17
29	09:50	200 m	S-17
30	10:00	200 m	D-19
31	10:10	200 m	S-19
32	10:20	800 m	D-15
33	10:30	800 m	S-15

TOP 20-ATLETIEKBYEENKOMS AANGEBIED DEUR DIE HOËRSKOOL SENTRAAL.
(15 FEBRUARIE 2025)

34	10:35	HOOGSPRING	D-17 (B-mat)
35	10:35	VERSPRING	D-15 (B-put)
36	10:35	SPIESGOOI	S-15 (600 g)
37	10:35	DISKUSGOOI	D-19 (1 kg)
38	10:35	GEWIGSTOOT	S-19 (6 kg)
39	10:35	PAALSPRING	S-19
40	10:35	HAMERGOOI	S-17 (5 kg)
41	10:40	800 m	D-17
42	10:50	800 m	S-17
43	11:00	800 m	D-19
44	11:10	800 m	S-19
45	11:20	90 m-HEKKIES	D-15 (76,2 cm)
46	11:30	100m-HEKKIES	D-17 (76,2 cm)
47	11:35	HOOGSPRING	S-17 (A-mat)
48	11:35	VERSPRING	S-19 (A-put)
49	11:35	SPIESGOOI	S-19 (800 g)
50	11:35	GEWIGSTOOT	S-17 (5 kg)
51	11:35	VERSPRING	D-17 (B-put)
52	11:35	DISKUSGOOI	D-15 (1 kg)
53	11:35	HAMERGOOI	S-15 (4 kg)
54	11:40	100 m-HEKKIES	D-19 (84 cm)
55	11:50	100 m-HEKKIES	S-15 (84 cm)
56	12:00	110 m-HEKKIES	S-17 (91,4 cm)
57	12:10	110 m-HEKKIES	S-19 (99,5 cm)
58	12:20	100 m	D-15
59	12:30	100 m	S-15
60	12:40	100 m	D-17
61	12:45	DRIESPRONG	S-17 (A-put; 11 m)
62	12:45	DRIESPRONG	S-19 (A-put; 13 m)
63	12:45	PAALSPRING	S-17
64	12:45	DISKUSGOOI	S-15 (1 kg)
65	12:45	SPIESGOOI	D-19 (600 g)
66	12:45	GEWIGSTOOT	D-15 (3 kg)
67	12:45	HOOGSPRING	S-19 (A-mat)
68	12:45	HAMERGOOI	S-19 (6 kg)

TOP 20-ATLETIEKBYEENKOMS AANGEBIED DEUR DIE HOËRSKOOL SENTRAAL.
(15 FEBRUARIE 2025)

69	12:50	100 m	S-17
70	13:00	100 m	D-19
71	13:10	100 m	S-19
72	13:20	1 500 m	D-15
73	13:30	1 500 m	S-15
74	13:40	1 500 m	D-17
75	13:50	1 500 m	S-17
76	13:50	DISKUSGOOI	S-17 (1,5 kg)
77	13:50	SPIESGOOI	D-15 (500 g)
78	13:50	HOOGSPRING	S-15 (B-mat)
79	13:50	GEWIGSTOOT	D-17 (3 kg)
80	13:50	HAMERGOOI	D-19 (4 kg)
81	14:00	1 500 m	D-19
82	14:10	1 500 m	S-19
83	14:20	400 m	D-15
84	14:30	400 m	S-15
85	14:40	400 m	D-17
86	14:50	400 m	S-17
87	15:00	400 m	D-19
88	15:10	400 m	S-19
89	15:20	1 000 m AFLOS (Sweeds)	D-19
90	15:30	1 000 m AFLOS (Sweeds)	S-19
TOEKENNING VAN PRYSGELD NA AFHANDELING VAN LAASTE ITEM			

WERK EN WEN