

Draaiboek Sportweek Waarland

5, 6, 7 & 8 juni 2024



SPORTWEEK
WAARLAND

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1 Algemeen.....	2
Bestuur.....	3
Inleveren opgaveformulieren.....	3
Prijsuitreiking.....	3
Verdere belangrijke aandachtspunten.....	3
Hoofdstuk 2 Wedstrijdprogramma.....	4
Hoofdstuk 3 Puntentelling.....	5
Puntentelling per onderdeel.....	5
Toekennen van de punten.....	5
Hoofdstuk 4 dag 1 Atletiek.....	6
Programma atletiek.....	6
Hoofdstuk 5 dag 2 Suppen en kroeg spellen.....	11
Suppen.....	11
Kroeg spellen.....	13
Hoofdstuk 6 dag 3 Speedminton.....	20
Hoofdstuk 7 dag 4 Zeskamp.....	24
Hoofdstuk 8 Teams.....	30
Opgave formulieren.....	35
Atletiek.....	35
Suppen.....	35

Hoofdstuk 1 Algemeen

Stichting Sportweek Waarland

sportweekwaarland@gmail.com

Bestuur

Voorzitter	Bo Boekel	06-31901040	boboekel@live.nl
Secretaris	Paul Bakker	06-44906744	paul.hannie@hotmail.com
Penningmeester	Marian Groot	06-15515445	mariangroet@gmail.com
Bestuurslid	Jeroen Wijnker	06-22120545	jeroen.wijnker@hotmail.nl
Bestuurslid	Manon Groen	06-29297982	manongroen2001@hotmail.com
Bestuurslid	Marleen Groot	06-22194098	marleenbes@hotmail.com

Inleveren opgaveformulieren

Voor 2 avonden levert de teamcaptain de namen van de deelnemers aan bij de organisatie. Uiterlijk één dag van tevoren wordt dit doorgegeven via de mail. Met de teamcaptain wordt een Excel-bestand gedeeld waarin de namen ingevuld kunnen worden. De opzet is ook te vinden in de bijlage.

Prijsuitreiking

De overall prijs wordt zaterdagavond na de zeskamp rond 20:00 uur uitgereikt. Daarnaast wordt er iedere dag een prijs uitgereikt voor het team dat eerste is geworden bij het onderdeel van de avond. Dit gebeurt woensdag rond 21:30 uur, donderdag rond 22:15 uur en vrijdag rond 22:15 uur.

Verdere belangrijke aandachtspunten

- Elke dag meldt de teamcaptain het team aan.
- Zorg dat je, als team zijnde, met alle deelnemende deelnemers elke avond op tijd aanwezig bent.
- Zorg dat je ook op tijd bij de onderdelen staat met de deelnemende deelnemers.
- De nazit van de atletiek wordt gehouden in het sportcafé. Hier kan ook gebruik worden gemaakt van de kleedkamers en douches.
- Wees sportief en maak er een leuke en gezellige week van.

Hoofdstuk 2 Wedstrijdprogramma

Woensdag 5 juni Atletiek

Locatie Zwembad Waarland, Jonkerstraat 23 Waarland.
Aanwezig 18:45 uur
Start 19:00 uur tot 21:30 uur. Nazit in sportcafe Sportpodium

Donderdag 6 juni Suppen en kroeg spellen

Locatie Suppen, Westkade Waarland.
Aanwezig 18:00 uur
Start 18:15 uur

Locatie Kroeg spellen, Sportpodium/Dorpshuis, Kerkstraat 63 Waarland
Aanwezig 19.45 uur
Start 20.00 uur tot 21.30 uur

Vrijdag 7 juni Speedminton

Locatie Tennisvereniging Waarland, Leiakker 1 Waarland.
Aanwezig 17:45 uur
Start 18:00 tot 21.30 uur

Zaterdag 8 juni Zeskamp

Locatie Sportcomplex Waarland, Smeetsweg 11, Waarland
Aanwezig 14:30 uur
Start 15:00 tot 18.30 uur

Hoofdstuk 3 Puntentelling

Puntentelling per onderdeel

Atletiek: hier gaat het om de snelste tijd of afstand neerzetten.

Suppen: hier gaat het om de snelste tijd neerzetten.

Kroegspellen: hier gaat het om de meeste punten.

Tennis: hier gaat het om de meeste punten na de wedstrijd.

Zeskamp: hier gaat het om de snelste tijden neerzetten.

Toekennen van de punten

Het team dat na vier dagen de meeste punten heeft, wint sportweek Waarland 2024!

Plaats	Punten	Plaats	Punten
1	23 punten + 4 = 27	19	5 punten
2	22 punten + 3 = 25	20	4 punten
3	21 punten + 2 = 23	21	3 punten
4	20 punten + 1 = 21	22	2 punten
5	19 punten	23	1 punt
6	18 punten		
7	17 punten		
8	16 punten		
9	15 punten		
10	14 punten		
11	13 punten		
12	12 punten		
13	11 punten		
14	10 punten		
15	9 punten		
16	8 punten		
17	7 punten		
18	6 punten		

Hoofdstuk 4 dag 1 Atletiek

Datum: woensdag 5 juni 2024

Locatie: Zwembad Waarland en aangrenzend ligweide/badpop terrein

Nazit: Sportcafe Sportpodium

Aanwezig deelnemers: 18:45 uur

Benodigdheden van de deelnemers: sportkleding, GEEN voetbalschoenen

Start: 19:00 uur

Tijdens deze avond kan het gehele team deelnemen. Alleen voor de Zweedse estafette worden de deelnemers van tevoren vastgesteld. Zie formulier in bijlage. Deze kan tot uiterlijk 1 dag voor aanvang verstuurd worden naar sportweekwaarland@gmail.com.

Verspringen, hoogspringen, kogelstoten en vortex werpen kunnen op de avond zelf ingedeeld worden. Dit biedt de mogelijkheid om het hele team mee te laten doen. Maar het is ook toegestaan om dezelfde persoon op alle onderdelen in te zetten.

Alle onderdelen worden uitgevoerd door 3 deelnemers (maximaal 2 mannen, minimaal 1 vrouw).

Programma atletiek

19.00 uur

Warming Up:

We doen verplicht een gezamenlijke warming up verzorgd door Marleen Groot.

19.20 uur

Zweedse estafette:

Per team lopen er 3 deelnemers.

1e deelnemer loopt 3 ronden

2e deelnemer loopt 2 ronden

3e deelnemer loopt 1 slotronde en zet de eindtijd.

Er wordt gewisseld in het wisselvak door middel van het doorgeven van een elastiek.

De 3 manches van ronden worden gelopen op het Badpop terrein. Een ronde is ongeveer 130 meter.

Zweedse estafette

Starttijd 19:20 uur

1 ^e Manche	Naam	Naam	Naam	
Team	3 Ronden	2 Ronden	1 Ronde	Eindtijd
Enkeltje co				
Hollands welvaren				
Boys & Banga's				
Team Jesse van Strien				
Pokeravond fc				
De Derde helft				
Hans' Angels				
FC Shag				

Starttijd 19:26 uur

2 ^e Manche	Naam	Naam	Naam	
Team	3 Ronden	2 Ronden	1 Ronde	Eindtijd
Team aubergine				
De hekkensluiters				
De p@rtykeet!				
The Blues				
A-Je-To				
Onkruid vergaat niet				
Battieboys en girls				
Sjimmie S&M				

Starttijd 19:32 uur

3 ^e Manche	Naam	Naam	Naam	
Team	3 Ronden	2 Ronden	1 Ronde	Eindtijd
Fc BG				
Sportvrienden				
Sint Jan				
Het is wat het is				
Team Alfa				
BGZ				
Fa J. Bruin & dochters				

19.40 uur

Vanaf dit tijdstip worden de 4 onder genoemde technische onderdelen tegelijk en door elkaar afgewerkt.

Verspringen:

Per verspringbak (2 zandbakken) staan 3 teams met 3 leden (maximaal 2 mannen, minimaal 1 vrouw), dus 6 teams gaan tegelijk verspringen. Let goed op dat je bij het juiste veld staat. Ieder krijgt 3 pogingen. De beste poging telt.

Hoogspringen: 2 x stellage

Per hoogspring stellage (2 stellages) staan 3 teams met 3 leden (maximaal 2 mannen, minimaal 1 vrouw), dus 6 teams gaan tegelijk hoogspringen. Let goed op dat je bij het juiste veld staat.

Elke deelnemer mag zelf de hoogte bepalen en heeft 3 kansen om zo hoog mogelijk resultaat neer te zetten. Er kunnen stappen van 5 centimeter gemaakt worden. Let op: wanneer je op 110cm begint, mag je niet terug naar 105cm. Een geslaagde sprong is wanneer het touw blijft hangen. Deze mag wel aangeraakt worden.

Na 3 sprongen (pogingen) geldt de best behaalde hoogte.

Vortex werpen (alternatief voor speerwerpen):

6 teams gaan tegelijk werpen op 2 velden met een vortex. Let goed op dat je bij het juiste veld staat.

Per team staan 3 deelnemers (maximaal 2 mannen, minimaal 1 vrouw) klaar.

Ieder krijgt 3 vortexen. Deze gooi je achter elkaar. De beste poging telt.

Kogelstoten:

6 teams gaan tegelijk werpen op 2 velden met een kogel.

Let goed op dat je bij het juiste veld staat!

Per team staan 3 deelnemers (maximaal 2 mannen, minimaal 1 vrouw) klaar. Voor de dames liggen 3kg kogels klaar en voor de heren 4kg.

Ieder krijgt 3 pogingen. De beste poging telt.

Speelronde 1

Hoogspringen
Baan 1
De hekkensluiters
Sportvrienden van Amstel
Bij elkaar geraapt zootje/BGZ
Baan 2
Onkruid vergaat niet
De Derde Helft
Hollands welvaren

Kogelstoten
Baan 1
Fa J. Bruin & dochters
Sint Jan
De P@rtykeet!
Baan 2
Battieboys en girls
Hans' Angels
Boys & Banga's

Verspringen
Baan 1
Pokeravond fc
A-Je-To
Fc BG
Baan 2
Team Alfa
Enkeltje co
Team aubergine

Vortex werpen
Baan 1
Team Jesse van Strien
Sjimmie S&M
FC Shag
Baan 2
The Blues
Het is wat het is

Speelronde 2

Hoogspringen
Baan 1
Battieboys en girls
Team Alfa
FC Shag
Baan 2
Boys & Banga's
Team aubergine
Het is wat het is

Kogelstoten
Baan 1
Onkruid vergaat niet
A-Je-To
The Blues
Baan 2
Hollands welvaren
Enkeltje co

Verspringen
Baan 1
Sportvrienden van Amstel
De Derde Helft
Sint Jan
Baan 2
Hans' Angels
Team Jesse van Strien
Sjimmie S&M

Vortex werpen
Baan 1
De hekkensluiters
Fc BG
Fa J. Bruin & dochters
Baan 2
Bij elkaar geraapt zootje/BGZ
Pokeravond fc
De P@rtykeet!

Speelronde 3

Hoogspringen
Baan 1
Hans' Angels
De P@rtykeet!
Enkeltje co
Baan 2
Fc BG
The Blues
Sjimmie S&M

Kogelstoten
Baan 1
De Derde Helft
Bij elkaar geraapt zootje/BGZ
Team aubergine
Baan 2
Pokeravond fc
Het is wat het is
Team Jesse van Strien

Verspringen
Baan 1
Hollands welvaren
De hekkensluiters
Boys & Banga's
Baan 2
Fa J. Bruin & dochters
FC Shag

Vortex werpen
Baan 1
Onkruid vergaat niet
Sportvrienden van Amstel
Battieboys en girls
Baan 2
Sint Jan
Team Alfa
A-Je-To

Speelronde 4

Hoogspringen
Baan 1
Pokeravond fc
Team Jesse van Strien
Baan 2
Fa J. Bruin & dochters
Sint Jan
A-Je-To

Kogelstoten
Baan 1
Fc BG
FC Shag
Sportvrienden van Amstel
Baan 2
Sjimmie S&M
De hekkensluiters
Team Alfa

Verspringen
Baan 1
De P@rtykeet!
Onkruid vergaat niet
Bij elkaar geraapt zootje/BGZ
Baan 2
Het is wat het is
Battieboys en girls
The Blues

Vortex werpen
Baan 1
Hans' Angels
Hollands welvaren
De Derde Helft
Baan 2
Team aubergine
Enkeltje co
Boys & Banga's

Hoofdstuk 5 dag 2 Suppen en kroeg spellen

Datum: donderdag 6 juni 2024

Locatie: Kanaal Westkade en Sportpodium/dorpshuis

De deelnemers verzamelen bij de Hogebrug aan de kant van de Westkade.

Aanwezig deelnemers: 18.00 uur, start 18.15 uur

Benodigheden van de deelnemers suppen: zwembroek, droge kleding, zachte waterschoenen (geen sportschoenen), handdoek, koordje voor (zonne)bril.

Suppen

Ieder team heeft een eigen vak voor het op- en afstappen van de sup. Er starten 6 teams tegelijk. Vanaf het vak gaat de race beginnen. De wedstrijd wordt in estafettevorm afgelegd.

De race gaat van de startplek richting de brug. De teams wisselen in hun eigen vak.

Er starten 4 deelnemers per team, deze moeten vooraf worden doorgegeven.

1e deelnemer (man): op de knieën

2e deelnemer (vrouw): op de billen

3e deelnemer (man): staand

4e deelnemer (vrouw): liggend op de sup en voortbewegen d.m.v. borstcrawl.

Deelnemer 3 neemt de peddel mee terug naar het startpunt.

De deelnemers beginnen met het omdoen van het veiligheidsbandje om je enkel. De deelnemers starten op knieën of billen. Deelnemer 3 gaat pas staan op de sup als deze minimaal 2 meter van de kant is. Dit geldt ook voor de aankomst bij het wisselvak. Als de laatste deelnemer haar veiligheidskoord heeft afgegeven aan de begeleider, stopt de tijd!

Wanneer het voor damesteams niet mogelijk is een man in te zetten, worden alle onderdelen uitgevoerd door een vrouw. Indien er wel een man aanwezig is die avond, wordt verwacht dat hij op 1 van de onderdelen (op knie of staand) wordt ingezet.

Hieronder belangrijke regels i.v.m. de veiligheid.

-Voor het opstappen op de sup, het veiligheidsbandje om de enkel doen. **Let op: wie zich hier niet aan houdt, zal worden gediskwalificeerd.**

-Opstappen vanaf de kant met je knieën of billen op de sup en pas nadat je 2 meter van de kant bent gaan staan. (geldt voor deelnemer 3)

-Houd 1 supboard afstand van elkaar voor de veiligheid.

-De peddels niet tegen de sup of andere sups i.v.m. beschadigingen.

-Niet met de sup de kant raken, ze kunnen lek gaan.

-Niet de peddel gebruiken om af te zetten van de kant.

-Ook met de peddel niet de tegenstanders raken.

-Een koord gebruiken voor de (zonne) bril.

-Waterschoenen of sokken gebruiken (sportschoenen mag NIET)

Suppen

Indeling:

Race 1 start 18:15 uur

The Blues
A-je-to
Onkruid vergaat niet
Team Jesse van Strien
Pokeravond FC
Het is wat het is
Team Alfa
Enkeltje co

Race 2 start 18:35 uur

FC BG
Sportvrienden
Sint Jan
De hekkensluiters
Hollands welvaren
Boys & Banga's
De derde helft
Hans' Angels

Race 3 start 18:55 uur

FC Shag
Team aubergine
De P@rtykeet!
Battieboys en girls
Sjimmie S&M (seks en metselwerken)
Bij elkaar geraapt zootje/BGZ
Fa J. Bruin & dochters

Na afloop van de sup race gaan we naar sportpodium/dorpshuis voor de kroegspellen. Hier is gelegenheid om te douchen.

Kroeg spellen

Aanwezig deelnemers: 19.45 uur, start 20.00 uur

Benodigheden van de deelnemers dorpshuis: binnen sportschoenen zonder zwarte zool.

De spellen die gespeeld gaan worden, zijn:

- Darten (LU)
- Sjoelen
- Smoelenboek biljart
- Cornhole gooien

De spellen duren 5 minuten. Er staat een klok en de wissel wordt omgeroepen.

Darten op de LU

Spelregels

Er wordt gegooid op een dartbord op de LU. Met het gooien van ballen worden er punten verzameld. Er wordt gestart vanaf de lange mat, daarna ren je naar de LU, gooit, vangt de bal en brengt deze naar het volgende teamlid. Deze gaat daarna. Alle teamleden kunnen worden ingezet. Per spel moet door minimaal 6 teamleden worden gegooid, waarvan minimaal 3 vrouwen per spelbeurt.

Puntentelling:

De LU geeft de puntentelling aan. Deze wordt genoteerd. Wie de meeste punten heeft, wint darts.

Sjoelen

Spelregels

Sjoelen wordt door 3 deelnemers van het team gespeeld per speelronde. Het doel is om zoveel mogelijk sjoelstenen in de openingen te schuiven. Met de 30 schijven krijg je drie beurten om ze allemaal erin te krijgen. Alle schijven die in de eerste of tweede beurt **niet volledig** in een poort worden geschoven, worden bij de 2e of 3e ronde ingezet.

Let op!

- Raakt een schijf buiten de bak, dan mag deze **niet** meer meespelen in de volgende ronde.
- Liggen 2 schijven op elkaar, blijven deze liggen tot de volgende beurt.
- De spelbegeleider gaat met een stokje langs de stenen bij de poort en bepaalt of de stenen door de poort zijn.

Puntentelling

Boven de vier poorten staat de waarde van iedere poort. De volgorde is links naar rechts 2, 3, 4 en 1. Dit is ook het aantal punten dat je verdient met een schijf in de betreffende poort. Nadat je drie rondes hebt gespeeld, wordt er gekeken hoeveel punten je hebt gescoord. Zit er in elk vak 1 steen, dan krijg je 20 punten. Bij twee stenen in elk vak ontvang je 40 punten en 3 schijven 60 en zo door. Als het aantal schijven in de vakken niet meer een gelijk

aantal stenen is, worden de afzonderlijke punten in de bak bij de eerder opgetelde twintigtallen opgeteld.

De spelbegeleider vult het aantal sjoelstenen per vak in op het scorebriefje.

We maken scorebriefjes zodat we bij de puntentelling uitrekenen wat het totaal is.

Smoelenboek biljarten

Spelregels

- Het spel wordt met twee smoelenboeken gespeeld, die diagonaal in de lengterichting op het midden van de tafel worden gelegd.
- Er wordt met een witte en een rode bal gespeeld.
- Ieder speelt met dezelfde witte bal en men mag slechts één keer stoten.
- De teams spelen tegen elkaar.
- 4 personen zijn er per team in te zetten, waarvan minimaal 2 vrouwen.
- Het team dat als eerste genoemd is op het indelingsformulier begint.
- Voor de beginstoot wordt de rode bal op het boven-acquit geplaatst en de witte op het beneden.
- Het raken van de rode bal levert een punt op.
- Na iedere stoot gaat de beurt naar de tegenpartij, ongeacht of er een punt gemaakt is.
- De boeken worden tijdens de partij niet herplaatst of aangeraakt met hand.
- Het raken van de boeken met de biljartbal is toegestaan.



Puntentelling

Het aantal keren dat de rode bal is geraakt. Wie de meeste punten heeft, wint smoelenboek biljarten. Bij gelijkstand, wordt ook gekeken naar tegen punten.

Cornhole

Spelregels

Bij dit onderdeel mogen alle teamleden meedoen. Er moeten minimaal 6 verschillende gooiers worden ingezet, waarvan minimaal 3 dames. Er staan 3 spelers aan de ene kant en 3 spelers aan de overkant, tegenover elkaar. Per beurt spelen er 2 teamleden. Daarna wordt er gewisseld. Per teamlid worden er 4 zakjes gegooid. Nadat 2 teamleden hebben gegooid, worden de punten genoteerd.

Een worp in het gat is 3 punten waard, een worp op het bord 1 en een misser 0. Per beurt wordt het verschil van de worpen genoteerd. Het team dat heeft gewonnen begint weer. Bij gelijk spel is wel de volgende aan de beurt.

De punten van elk team worden opgeteld per speelronde.

Er wordt doorgespeeld tot het tijd voorbij is.

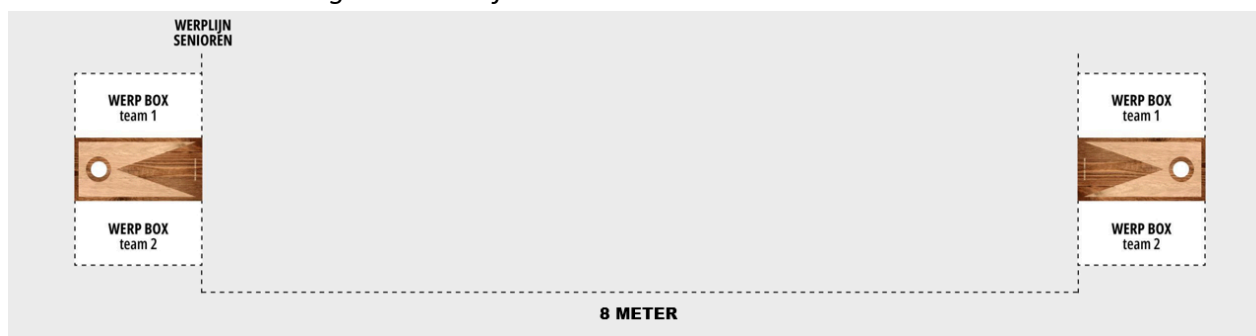
Er bestaat een mogelijkheid dat tijdens de worp het zakje van de tegenpartij geraakt wordt met het gevolg dat deze in het gat of naast het bord valt. Hierbij wordt de tegenpartij geholpen aan 3 of 0 punten. Raakt het zakje de vloer, dan telt het punt niet. De scheidsrechter is beslissend.

Er moet onderhands worden gegooid, het zakje mag NIET via de vloer worden geschoven.

Puntentelling

Het aantal punten dat wordt behaald per team wordt genoteerd. Wie de meeste punten heeft, wint cornhole.

Tussen de cornholes is ongeveer een afstand van 8 meter.



Ronde 1

Biljart	Biljart 1		Biljart 2	
20:00	Enkeltje co	Pokeravond fc	De Derde Helft	Onkruid vergaat niet
20:05	Onkruid vergaat niet	De hekkensluiters	Enkeltje co	Team Alfa
20:10	Pokeravond fc	Onkruid vergaat niet	Team Alfa	De Derde Helft
20:15	De Derde Helft	Enkeltje co	De hekkensluiters	Pokeravond fc
Biljart	Biljart 3			
20:00	Team Alfa	De hekkensluiters		
20:05	Pokeravond fc	De Derde Helft		
20:10	De hekkensluiters	Enkeltje co		
20:15	Onkruid vergaat niet	Team Alfa		

Cornhole	Veld 1		Veld 2	
20:00	Hans' Angels	De P@rtykeet!	Sportvrienden	Het is wat het is
20:05	Het is wat het is	Team Jesse van Strien	Hans' Angels	Team aubergine
20:10	De P@rtykeet!	Het is wat het is	Team aubergine	Sportvrienden
20:15	Sportvrienden	Hans' Angels	Team Jesse van Strien	De P@rtykeet!
Cornhole	Veld 3			
20:00	Team aubergine	Team Jesse van Strien		
20:05	De P@rtykeet!	Sportvrienden		
20:10	Team Jesse van Strien	Hans' Angels		
20:15	Het is wat het is	Team aubergine		

LU - dart	Baan 1	Baan 2	Baan 3
20:00	A-Je-To	Hollands welvaren	FC BG
20:03	Battieboys en girls	BGZ	
20:06	FC BG	A-Je-To	Hollands welvaren
20:09	BGZ	BGZ	Battieboys en girls
20:12	Hollands welvaren	FC BG	A-Je-To
20:15		Battieboys en girls	BGZ

Sjoelen	Sjoelbak 1	Sjoelbak 2	Sjoelbak 3
20:00	Sint Jan	FC Shag	Boys & Banga's
20:05	Fa J. Bruin & d.	The Blues	Sint Jan
20:10	Boys & Banga's	Sjimmie S&M	Fa J. Bruin & d.
Sjoelen	Sjoelbak 4	Sjoelbak 5	Sjoelbak 6
20:00	Sjimmie S&M	Fa J. Bruin & d.	The Blues
20:05	FC Shag	Boys & Banga's	Sjimmie S&M
20:10	The Blues	Sint Jan	FC Shag

Ronde 2

Biljart	Biljart 1		Biljart 2	
20:25	Fa J. Bruin & d.	De P@rtykeet!	Hollands welvaren	The Blues
20:30			Fa J. Bruin & d.	Hollands welvaren
20:35	Hollands welvaren	Het is wat het is		
20:40	Het is wat het is	Fa J. Bruin & d.		
20:45	Het is wat het is	De P@rtykeet!	The Blues	Fa J. Bruin & d.
Biljart	Biljart 3			
20:25				
20:30	The Blues	Het is wat het is		
20:35	De P@rtykeet!	The Blues		
20:40	De P@rtykeet!	Hollands welvaren		
20:45				

Cornhole	Veld 1		Veld 2	
20:25	Team Alfa	Sint Jan	Sjimmie S&M	De hekkensluiters
20:30	De hekkensluiters	Battieboys en girls	Team Alfa	Fc BG
20:35	Sint Jan	De hekkensluiters	Fc BG	Sjimmie S&M
20:40	Sjimmie S&M	Team Alfa	Battieboys en girls	Sint Jan
Cornhole	Veld 3			
20:25	Fc BG	Battieboys en girls		
20:30	Sint Jan	Sjimmie S&M		
20:35	Battieboys en girls	Team Alfa		
20:40	De hekkensluiters	Fc BG		

LU - dart	Baan 1	Baan 2	Baan 3
20:25	Onkruid vergaat niet	Sportvrienden	Pokeravond fc
20:28	Hans' Angels	Boys & Banga's	FC Shag
20:31	Sportvrienden	Pokeravond fc	Onkruid vergaat niet
20:34	Boys & Banga's	FC Shag	Hans' Angels
20:37	Pokeravond fc	Onkruid vergaat niet	Sportvrienden
20:40	FC Shag	Hans' Angels	Boys & Banga's

Sjoelen	Sjoelbak 1	Sjoelbak 2	Sjoelbak 3
20:25	De Derde Helft	Enkeltje co	Team aubergine
20:30	BGZ	A-Je-To	De Derde Helft
20:35	Team aubergine	Team Jesse van strien	BGZ
Sjoelen	Sjoelbak 4	Sjoelbak 5	Sjoelbak 6
20:25	Team Jesse van strien	BGZ	A-Je-To
20:30	Enkeltje co	Team aubergine	Team Jesse van strien
20:35	A-Je-To	De Derde Helft	Enkeltje co

Ronde 3

Biljart	Biljart 1		Biljart 2	
20:55	Boys & Banga's	Battieboys en girls	Hans' Angels	A-Je-To
21:00	A-Je-To	Team aubergine	Boys & Banga's	Sjimmie S&M
21:05	Battieboys en girls	A-Je-To	Sjimmie S&M	Hans' Angels
21:10	Hans' Angels	Boys & Banga's	Team aubergine	Battieboys en girls
Biljart	Biljart 3			
20:55	Sjimmie S&M	Team aubergine		
21:00	Battieboys en girls	Hans' Angels		
21:05	Team aubergine	Boys & Banga's		
21:10	A-Je-To	Sjimmie S&M		

Cornhole	Veld 1		Veld 2	
20:55	FC Shag	Hollands welvaren	Onkruid vergaat niet	BGZ
21:00	BGZ	De Derde Helft	FC Shag	Fa J. Bruin & d.
21:05	Hollands welvaren	BGZ	Fa J. Bruin & d.	Onkruid vergaat niet
21:10	Onkruid vergaat niet	FC Shag	De Derde Helft	Hollands welvaren
Cornhole	Veld 3			
20:55	Fa J. Bruin & d.	De Derde Helft		
21:00	Hollands welvaren	Onkruid vergaat niet		
21:05	De Derde Helft	FC Shag		
21:10	BGZ	Fa J. Bruin & d.		

LU - dart	Baan 1	Baan 2	Baan 3
20:55	Team Jesse van Strien	The Blues	Sint Jan
20:58	Enkeltje co	Team Alfa	Het is wat het is
21:01	Sint Jan	Team Jesse van Strien	The Blues
21:04	Het is wat het is	Enkeltje co	Team Alfa
21:07	The Blues	Sint Jan	Team Jesse van Strien
21:10	Team Alfa	Het is wat het is	Enkeltje co

Sjoelen	Sjoelbak 1	Sjoelbak 2	Sjoelbak 3
20:55	De P@rtykeet!	Fc BG	Sportvrienden
21:00	Pokeravond fc	De hekkensluiters	De P@rtykeet!
21:05	Sportvrienden		Pokeravond fc
Sjoelen	Sjoelbak 4	Sjoelbak 5	Sjoelbak 6
20:55		Pokeravond fc	De hekkensluiters
21:00	Fc BG	Sportvrienden	
21:05	De hekkensluiters	De P@rtykeet!	Fc BG

Ronde 4

Biljart	Biljart 1		Biljart 2	
21:20	Fc BG	Team Jesse van strien	BGZ	Sint Jan
21:25	Sint Jan	FC Shag	Fc BG	Sportvrienden
21:30	Team Jesse van strien	Sint Jan	Sportvrienden	BGZ
21:35	BGZ	Fc BG	FC Shag	Team Jesse van strien
Biljart	Biljart 3			
21:20	Sportvrienden	FC Shag		
21:25	Team Jesse van strien	BGZ		
21:30	FC Shag	Fc BG		
21:35	Sint Jan	Sportvrienden		

Cornhole	Veld 1		Veld 2	
21:20	Enkeltje co	Pokeravond fc	Boys & Banga's	A-Je-To
21:25			Enkeltje co	Boys & Banga's
21:30	Boys & Banga's	The Blues		
21:35	The Blues	Enkeltje co		
21:40	The Blues	Pokeravond fc	A-Je-To	Enkeltje co
Cornhole	Veld 3			
21:20				
21:25	A-Je-To	The Blues		
21:30	Pokeravond fc	A-Je-To		
21:35	Pokeravond fc	Boys & Banga's		
21:40				

LU - dart	Baan 1	Baan 2	Baan 3
21:20	Fa J. Bruin & d.	De hekkensluiters	De P@rtykeet!
21:23	Sjimmie S&M	De Derde Helft	Team aubergine
21:26	De hekkensluiters	De P@rtykeet!	Fa J. Bruin & d.
21:29	De Derde Helft	Team aubergine	Sjimmie S&M
21:32	De P@rtykeet!	Fa J. Bruin & d.	De hekkensluiters
21:35	Team aubergine	Sjimmie S&M	De Derde Helft

Sjoelen	Sjoelbak 1	Sjoelbak 2	Sjoelbak 3
21:20	Het is wat het is	Hollands welvaren	Team Alfa
21:25	Onkruid vergaat niet	Hans' Angels	Het is wat het is
21:30	Team Alfa	Battieboys en girls	Onkruid vergaat niet
Sjoelen	Sjoelbak 4	Sjoelbak 5	Sjoelbak 6
21:20	Battieboys en girls	Onkruid vergaat niet	Hans' Angels
21:25	Hollands welvaren	Team Alfa	Battieboys en girls
21:30	Hans' Angels	Het is wat het is	Hollands welvaren

Hoofdstuk 6 dag 3 Speedminton

Datum: vrijdag 7 juni 2024

Locatie: Tennisvelden Waarland

Aanwezig teamcaptain: 17:40 uur

Benodigheden van de deelnemers: sportschoenen voor kunstgras (mits in bezit)

Start: 18:00 uur

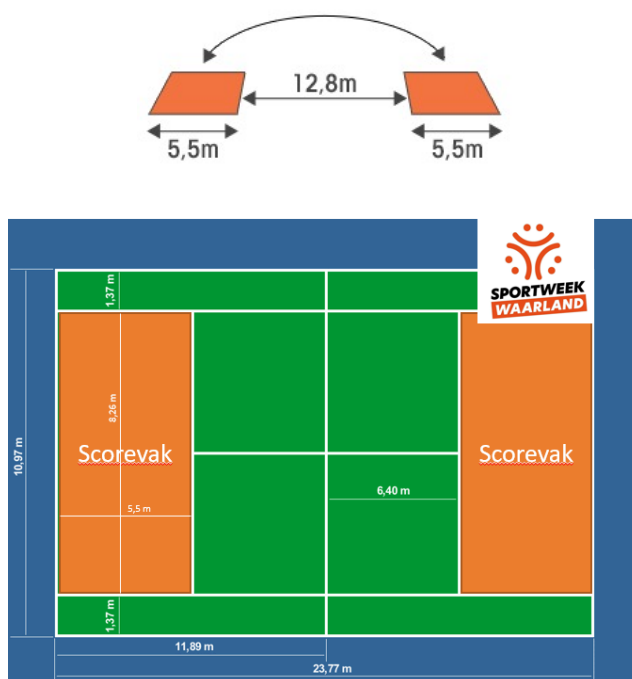
De teamcaptains melden zich om 17:40 uur aan, om 17:45 uur begint de uitleg van circa 5 minuten. Zijn er van te voren al vragen, stel ze aan Jeroen of doe mee op zondag 2 juni om 13:00 uur met de oefenmiddag.

Spelverloop

De wedstrijden beginnen om 18:00 uur en eindigen rond 21:35 uur. De klok gaat de hele tijd door, de teams moeten er zelf voor zorgen dat ze op tijd op de baan staan. Per baan zijn er 2 scheidsrechters aanwezig, De scheidsrechters zijn vrijwilligers en zij bepalen, blijf sportief.

Er wordt 2 tegen 2 gespeeld. Na in totaal 10 punten worden de spelers door gewisseld (man voor man, vrouw voor vrouw). Het scoreveld is 8,26m x 5,5m, valt de shuttle hier buiten is het punt voor jouw team, valt hij er binnen is het punt voor tegenstander. Je mag **NIET** voorbij de voorste lijn van je score vak (lijn van 2 service vakken) de shuttle slaan, je moet dus in je score vak blijven met je voeten en de shuttle slaan. De scheidsrechter geeft aan wanneer je mag beginnen/serveren. Een potje duurt 8 minuten.

Het speelveld bij speedminton ziet er als volgt uit:



Spelregels

- Dubbel toernooi.
- Ieder team speelt **6 wedstrijden**.
- Ieder team moet minimaal 5 spelers inzetten voor elke wedstrijd, team moet bestaan uit minimaal 2 vrouwen.
- Het is een puntentel systeem waarin we doortellen. (De stand kan bijvoorbeeld 15-11 worden.)
- Serveren gebeurt **onderhands**, je hebt 1 poging, gaat de shuttle uit dan is het punt voor de tegenstander, plek van serveren is in je eigen scorevak.
- Team die het punt wint die mag serveren of doorgaan met serveren.
- Je serveert maximaal 5 keer. Hierna gaat de beurt naar de tegenstander.
- Serveren gebeurt om en om van deelnemer.
- Spelers wisselen door om de 10 punten, man voor man/vrouw en vrouw voor vrouw.
- Teams met het beste gemiddelde (punten voor / tegen) winnen.
- Hebben teams hetzelfde gemiddelde, wordt er gekeken naar punten voor.
- Hebben teams evenveel punten voor dan wordt er gekeken naar de punten tegen.
- Een wedstrijd duurt 8 minuten met 1 minuut tijd om te wisselen.
- We spelen in 3 poules.
- Het eerstgenoemde team op de lijst start met opslaan.

Bijzonderheden

- Geen beschikking tot douches na de wedstrijden.
- Per baan 2 scheidsrechters, die bepalen wat er op de baan gebeurt.
- Kantine tapt/schenkt tot 00:00 uur, sluit 00:30 uur.
- De prijsuitreiking is rond 22:00 uur.

Veld 1

Teams
1. Boys & Banga's
2. FC Shag
3. Fc BG
4. Fa. J.Bruin & Ds
5. Team aubergine
6. Pokeravond FC
7. Enkeltje co
8. De P@rtykeet

18:00

1. Boys & Banga's
2. FC Shag

18:09

3. Fc BG
4. Fa. J.Bruin & Ds

18:18

5. Team aubergine
6. Pokeravond FC

18:27

7. Enkeltje co
1. Boys & Banga's

18:36

8. De P@rtykeet
3. Fc BG

18:43

2. FC Shag
4. Fa. J.Bruin & Ds

18:52

5. Team aubergine
1. Boys & Banga's

19:01

6. Pokeravond FC
2. FC Shag

19:10

7. Enkeltje co
8. De P@rtykeet

19:19

3. Fc BG
5. Team aubergine

19:28

8. De P@rtykeet
4. Fa. J.Bruin & Ds

19:37

6. Pokeravond FC
7. Enkeltje co

Veld 2

Teams
1. The Blues
2. Onkruid vergaat n.
3. Hans Angels
4. A-Je-To
5. Sjimmie S&M
6. Hollands welvaren
7. BGZ
8. Het is wat het is

1. The Blues
2. Onkruid vergaat n.

3. Hans Angels
4. A-Je-To

5. Sjimmie S&M
6. Hollands welvaren

7. BGZ
1. The Blues

8. Het is wat het is
3. Hans Angels

2. Onkruid vergaat n.
4. A-Je-To

5. Sjimmie S&M
1. The Blues

6. Hollands welvaren
2. Onkruid vergaat n.

7. BGZ
8. Het is wat het is

3. Hans Angels
5. Sjimmie S&M

8. Het is wat het is
4. A-Je-To

6. Hollands welvaren
7. BGZ

Veld 3

Teams
1. Team alfa
2. Sint Jan
3. De hekkensluiters
4. Team Jesse v Strien
5. Battieboys and girls
6. Sportvrienden
7. De Derde Helft

2. Sint Jan
7. De Derde Helft

3. De hekkensluiters
6. Sportvrienden

4. Team Jesse v Strien
5. Battieboys and girls

6. Sportvrienden
4. Team Jesse v Strien

7. De Derde Helft
3. De hekkensluiters

2. Sint Jan
1. Team alfa

3. De hekkensluiters
1. Team alfa

4. Team Jesse v Strien
7. De Derde Helft

5. Battieboys and girls
6. Sportvrienden

7. De Derde Helft
5. Battieboys and girls

1. Team alfa
4. Team Jesse v Strien

2. Sint Jan
3. De hekkensluiters

Veld 1

Teams
1. Boys & Banga's
2. FC Shag
3. Fc BG
4. Fa. J.Bruin & Ds
5. Team aubergine
6. Pokeravond FC
7. Enkeltje co
8. De P@rtykeet

19:46	4. Fa. J.Bruin & Ds
	6. Pokeravond FC

19:55	2. FC Shag
	5. Team aubergine

20:04	1. Boys & Banga's
	3. Fc BG

20:13	3. Fc BG
	2. FC Shag

20:22	4. Fa. J.Bruin & Ds
	7. Enkeltje co

20:31	8. De P@rtykeet
	1. Boys & Banga's

20:40	2. FC Shag
	8. De P@rtykeet

20:49	1. Boys & Banga's
	6. Pokeravond FC

20:58	5. Team aubergine
	7. Enkeltje co

21:07	7. Enkeltje co
	3. Fc BG

21:16	4. Fa. J.Bruin & Ds
	5. Team aubergine

21:25	6. Pokeravond FC
	8. De P@rtykeet

Veld 2

Teams
1. The Blues
2. Onkruid vergaat n.
3. Hans Angels
4. A-Je-To
5. Sjimmie S&M
6. Hollands welvaren
7. BGZ
8. Het is wat het is

4. A-Je-To
6. Hollands welvaren

2. Onkruid vergaat n.
5. Sjimmie S&M

1. The Blues
3. Hans Angels

3. Hans Angels
2. Onkruid vergaat n.

4. A-Je-To
7. BGZ

8. Het is wat het is
1. The Blues

2. Onkruid vergaat n.
8. Het is wat het is

1. The Blues
6. Hollands welvaren

5. Sjimmie S&M
7. BGZ

7. BGZ
3. Hans Angels

4. A-Je-To
5. Sjimmie S&M

6. Hollands welvaren
8. Het is wat het is

Veld 3

Teams
1. Team alfa
2. Sint Jan
3. De hekkensluiters
4. Team Jesse v Strien
5. Battieboys and girls
6. Sportvrienden
7. De Derde Helft

3. De hekkensluiters
2. Sint Jan

5. Battieboys and girls
1. Team alfa

6. Sportvrienden
7. De Derde Helft

1. Team alfa
6. Sportvrienden

2. Sint Jan
5. Battieboys and girls

3. De hekkensluiters
4. Team Jesse v Strien

5. Battieboys and girls
3. De hekkensluiters

6. Sportvrienden
2. Sint Jan

7. De Derde Helft
1. Team alfa

Hoofdstuk 7 dag 4 Zeskamp

Datum: Zaterdag 8 juni

Locatie: Sportcomplex

Aanwezig teamcaptains: 14:30 uur

Aanwezig deelnemers: 14:45 uur

Start: 15:00 uur

De zeskamp start om 15:00 uur. In totaal worden er door ieder team zes onderdelen afgegaan. Er zijn punten te behalen door middel van de snelste tijd neer te zetten. Na drie onderdelen wordt er gewisseld van poule. Nieuwe tegenstanders, frisse moed voor de snelste tijd. Nadat elk team alle onderdelen heeft gedaan is er nog een afsluiter. De afsluiter is de stormbaan.

Er worden in totaal zes poules gemaakt waardoor elk onderdeel continu bezet is. Bij elk onderdeel spelen alle teams van de poule tegen elkaar. Het doel is een zo snel mogelijke tijd neerzetten. Per keer mogen er andere personen vanuit het team meedoen, zodat iedereen mee kan doen. Wel geldt een minimaal aantal vrouwen per onderdeel. De scheidsrechters zullen hier op controleren.

De tijden die neergezet worden, worden bij elkaar opgeteld en dit is de eindtijd. Hoe lager, hoe beter.

Onderdeel 1 Tankrol

Bij het onderdeel tankrol gaan 6 deelnemers van het team in de tankrol staan. Waarvan minimaal 2 vrouwen. Het doel is om zo snel mogelijk met de tankrol van A naar B te gaan. Wanneer een persoon naast de rol loopt, wordt er opnieuw gestart vanaf het begin!

Let op: de haren kunnen statisch worden. Denk aan een elastiek of pet.

Aantal deelnemers: 6

Minimaal aantal vrouwen: 2



Onderdeel 2 Zaklopen

In totaal doen hier 8 deelnemer aan mee. 4 deelnemers per ronde, waarvan minimaal 2 vrouwen in de zak. De teams gaan een parcours afleggen met het zaklopen. Dit parcours wordt een slalom parcours. Als de eerste 4 aan de overkant zijn, gaan er vier andere in de zak en die moeten terug. Als zij terug zijn, wordt de tijd gestopt.



Onderdeel 3 Stormbaan

In totaal gaan er 5 teamleden over de stormbaan. Hier gaan twee teams het tegen elkaar opnemen en gaat het om een zo snel mogelijk tijd neerzetten. Per keer gaat er 1 deelnemer van het team op de stormbaan. Deze deelnemer draagt een bandje met zich mee. Dit bandje gaat van deelnemer naar deelnemer. De volgende mag pas van start wanneer diegene het bandje heeft gekregen. De tijd stopt wanneer het laatste teamlid met het bandje terug is. Wanneer een deelnemer tussentijds naast de stormbaan loopt, moet deze opnieuw beginnen.

Aantal deelnemers: 5

Minimaal aantal vrouwen: 2

Onderdeel 4 wandelen A

Voor dit onderdeel zijn er vijf deelnemers nodig. Hier moeten minimaal 2 vrouwen deelnemen. Het team moet de wandelende A zo snel mogelijk aan de andere kant zien te krijgen. Het is de bedoeling dat de persoon die in het midden staat er niet afvalt. Het gaat om de snelste tijd.

Aantal deelnemers: 5

Minimaal aantal vrouwen: 2

Onderdeel 5 Springslang

Bij de springslang zitten vier deelnemers op de slang, hiervan zijn er minimaal 2 vrouwen. Samen springen jullie zo snel mogelijk van punt a naar punt b. Het gaat om de snelste tijd.



Aantal deelnemers: 4

Minimaal aantal vrouwen: 2

Onderdeel 6 vliegend tapijt

Onderdeel 6 is het vliegend tapijt. Hier gaan de teams een afstand afleggen. Dit gebeurt door 2 groepen van 5 deelnemers te maken van het team. Aan dit onderdeel kunnen maximaal 10 deelnemers van het team deelnemen.

Het team heeft als doel het tapijt van de ene pion naar de andere pion te trekken en weer terug. Er staan 4 deelnemers op het tapijt en er is 1 deelnemer die het tapijt trekt. Als de deelnemers bij de pion zijn, wordt er gewisseld en gaan zij terug naar het start/finishpunt. In totaal moeten er minimaal 8 verschillende deelnemers meedoen, waarvan 2 vrouwen actief deelnemen.



Wanneer er naast het tapijt gesprongen wordt, gaat de groep terug naar het begin.

Minimaal aantal deelnemers: 8 deelnemers
Maximaal aantal deelnemers: 10 deelnemers
Minimaal aantal vrouwen: 2

Afsluiter

Als alle onderdelen zijn gespeeld is er nog één afsluiter. Het is de bedoeling dat ieder team met 8 deelnemers zo snel mogelijk over de stormbaan heen gaat. De tijd begint als de eerste de baan opgaat en de tijd eindigt zodra de laatste van het team de baan af is. Op het gegeven startsein mogen 8 deelnemers uit het team tegelijkertijd de stormbaan op.

Minimaal aantal deelnemers: 8 deelnemers
Maximaal aantal deelnemers: 8 deelnemers
Minimaal aantal vrouwen: 2 vrouwen

Bijzonderheden

- De kleedkamers en douches kunnen gebruikt worden.
- Noa's Foodtruck is aanwezig vanaf 15:00 uur.
- Kantine tapt tot 00:00 uur, sluit om 00:30 uur.
- De prijsuitreiking is rond 20:00 uur.

Speelschema

	Wandelende A			Vliegend tapijt	
15:05	FC Shag	De P@rtykeet!	15:05	Team Alfa	Pokeravond fc
15:10	Enkeltje Co	Hans' Angels	15:10	Onkruid vergaat niet	The Blues
15:15	De P@rtykeet!	FC Shag	15:15	Pokeravond fc	Team Alfa
15:20	Hans' Angels	Enkeltje Co	15:20	The Blues	Onkruid vergaat niet

	Zaklopen			Tankrol	
15:05	Hollands welvaren	Fc BG	15:05	Fa J. Bruin & dochters	Sportvrienden
15:10	Fc BG	Battieboys en girls	15:10	De Derde Helft	Team Jesse van Strien
15:15	Battieboys en girls	Hollands welvaren	15:15	Sportvrienden	Fa J. Bruin & dochters
15:20			15:20	Team Jesse van Strien	De Derde Helft

	Springslang			Stormbaan	
15:05	Het is wat het is	Sjimmie S&M	15:05	Sint Jan	Boys & Banga's
15:10	BGZ	De hekkensluiters	15:10	Team aubergine	A-Je-To
15:15	Sjimmie S&M	Het is wat het is	15:15	Boys & Banga's	Sint Jan
15:20	De hekkensluiters	BGZ	15:20	A-Je-To	Team aubergine

Tussen het wisselen van onderdeel is 5 minuten pauze.

	Wandelende A			Vliegend tapijt	
15:30	Fc BG	Battieboys en girls	15:30	De P@rtykeet!	Hans' Angels
15:35	Battieboys en girls	Hollands welvaren	15:35	FC Shag	Enkeltje Co
15:40	Hollands welvaren	Fc BG	15:40	Hans' Angels	De P@rtykeet!
15:45			15:45	Enkeltje Co	FC Shag

	Zaklopen			Tankrol	
15:30	Onkruid vergaat niet	Team Alfa	15:30	A-Je-To	Sint Jan
15:35	The Blues	Pokeravond fc	15:35	Boys & Banga's	Team aubergine
15:40	Team Alfa	Onkruid vergaat niet	15:40	Sint Jan	A-Je-To
15:45	Pokeravond fc	The Blues	15:45	Team aubergine	Boys & Banga's

	Springslang			Stormbaan	
15:30	Sportvrienden	Team Jesse van Strien	15:30	BGZ	Het is wat het is
15:35	De Derde Helft	Fa J. Bruin & dochters	15:35	De hekkensluiters	Sjimmie S&M
15:40	Team Jesse van Strien	Sportvrienden	15:40	Het is wat het is	BGZ
15:45	Fa J. Bruin & dochters	De Derde Helft	15:45	Sjimmie S&M	De hekkensluiters

Tussen het wisselen van onderdeel is 5 minuten pauze.

	Wandelende A			Vliegend tapijt	
15:55	Pokeravond fc	Onkruid vergaat niet	15:55	Battieboys en girls	Hollands welvaren
16:00	Team Alfa	The Blues	16:00	Hollands welvaren	Fc BG
16:05	Onkruid vergaat niet	Pokeravond fc	16:05	Fc BG	Battieboys en girls
16:10	The Blues	Team Alfa	16:10		

	Zaklopen			Tankrol	
15:55	De P@rtykeet!	Enkeltje Co	15:55	Sjimmie S&M	BGZ
16:00	Hans' Angels	FC Shag	16:00	Het is wat het is	De hekkensluiters
16:05	Enkeltje Co	De P@rtykeet!	16:05	BGZ	Sjimmie S&M
16:10	FC Shag	Hans' Angels	16:10	De hekkensluiters	Het is wat het is

	Springslang			Stormbaan	
15:55	A-Je-To	Boys & Banga's	15:55	Team Jesse van Strien	Fa J. Bruin & dochters
16:00	Team aubergine	Sint Jan	16:00	Sportvrienden	De Derde Helft
16:05	Boys & Banga's	A-Je-To	16:05	Fa J. Bruin & dochters	Team Jesse van Strien
16:10	Sint Jan	Team aubergine	16:10	De Derde Helft	Sportvrienden

Tussen het wisselen van onderdeel is 15 minuten pauze.

	Wandelende A			Vliegend tapijt	
16:30	Het is wat het is	De hekkensluiters	16:30	Fa J. Bruin & dochters	Team aubergine
16:35	Sportvrienden	Sint Jan	16:35	BGZ	Team Jesse van Strien
16:40	De hekkensluiters	Het is wat het is	16:40	Team aubergine	Fa J. Bruin & dochters
16:45	Sint Jan	Sportvrienden	16:45	Team Jesse van Strien	BGZ

	Zaklopen			Tankrol	
16:30	De Derde Helft	Boys & Banga's	16:30	Enkeltje Co	Onkruid vergaat niet
16:35	Sjimmie S&M	A-Je-To	16:35	Hans' Angels	Enkeltje Co
16:40	Boys & Banga's	De Derde Helft	16:40	Onkruid vergaat niet	Hans' Angels
16:45	A-Je-To	Sjimmie S&M	16:45		

	Springslang			Stormbaan	
16:30	FC Shag	The Blues	16:30	Fc BG	Pokeravond fc
16:35	Team Alfa	<u>Battieboys en girls</u>	16:35	De P@rtykeet!	Hollands welvaren
16:40	The Blues	FC Shag	16:40	Pokeravond fc	Fc BG
16:45	<u>Battieboys en girls</u>	Team Alfa	16:45	Hollands welvaren	De P@rtykeet!

Tussen het wisselen van onderdeel is 5 minuten pauze.

	Wandelende A			Vliegend tapijt	
16:55	Sjimmie S&M	De Derde Helft	16:55	De hekkensluiters	Sint Jan
17:00	A-Je-To	Boys & Banga's	17:00	Het is wat het is	Sportvrienden
17:05	De Derde Helft	Sjimmie S&M	17:05	Sint Jan	De hekkensluiters
17:10	Boys & Banga's	A-Je-To	17:10	Sportvrienden	Het is wat het is

	Zaklopen			Tankrol	
16:55	BGZ	Fa J. Bruin & dochters	16:55	De P@rtykeet!	Fc BG
17:00	Team aubergine	Team Jesse van Strien	17:00	Hollands welvaren	Pokeravond fc
17:05	Fa J. Bruin & dochters	BGZ	17:05	Fc BG	De P@rtykeet!
17:10	Team Jesse van Strien	Team aubergine	17:10	Pokeravond fc	Hollands welvaren

	Springslang			Stormbaan	
16:55	Onkruid vergaat niet	Hans' Angels	16:55	Team Alfa	FC Shag
17:00	Enkeltje Co	Onkruid vergaat niet	17:00	The Blues	<u>Battieboys en girls</u>
17:05	Hans' Angels	Enkeltje Co	17:05	FC Shag	Team Alfa
17:10			17:10	<u>Battieboys en girls</u>	The Blues

Tussen het wisselen van onderdeel is 5 minuten pauze.

	Wandelende A			Vliegend tapijt	
17:20	Team aubergine	BGZ	17:20	Boys & Banga's	Sjimmie S&M
17:25	Fa J. Bruin & dochters	Team Jesse van Strien	17:25	De Derde Helft	A-Je-To
17:30	BGZ	Team aubergine	17:30	Sjimmie S&M	Boys & Banga's
17:35	Team Jesse van Strien	Fa J. Bruin & dochters	17:35	A-Je-To	De Derde Helft

	Zaklopen			Tankrol	
17:20	Sint Jan	Het is wat het is	17:20	The Blues	Team Alfa
17:25	Sportvrienden	De hekkensluiters	17:25	<u>Battieboys en girls</u>	FC Shag
17:30	Het is wat het is	Sint Jan	17:30	Team Alfa	The Blues
17:35	De hekkensluiters	Sportvrienden	17:35	FC Shag	<u>Battieboys en girls</u>

	Springslang			Stormbaan	
17:20	Pokeravond fc	De P@rtykeet!	17:20	Hans' Angels	Enkeltje Co
17:25	Fc BG	Hollands welvaren	17:25	Onkruid vergaat niet	Hans' Angels
17:30	De P@rtykeet!	Pokeravond fc	17:30	Enkeltje Co	Onkruid vergaat niet
17:35	Hollands welvaren	Fc BG	17:35		

Teamrace

De volgorde van de teamrace gaat op basis van de eindstand na vrijdagavond.

18:00	
18:02	
18:04	
18:06	
18:08	
18:10	
18:12	
18:14	
18:16	
18:18	
18:20	
18:22	
18:24	
18:26	
18:28	
18:30	
18:32	
18:34	
18:36	
18:38	
18:40	
18:42	
18:44	

Hoofdstuk 8 Teams

Team 1	Team 2	Team 3	Team 4	Team 5
Enkeltje co	Hollands welvaren	Boys & Banga's	Team Jesse van Strien	Pokeravond fc
<i>Nadine Bruin</i>	<i>Kars Bakker</i>	<i>Nijs Bakker</i>	<i>Jan Beers</i>	<i>Geert Jonker</i>
Nadine Bruin	Kars Bakker	Nijs Bakker	Jan Beers	Geert Jonker
Chiel Gerdes	Yara Snoek	Roel Smit	Jesse van Strien	Zeb Stoop
Mark Dekker	Celine Schuyt	Lars Nolten	Amber Houtenbos	Anton Hensing
Ramon Wagenaar	Sebas van Balgooy	Boy Wit	Ad Beers	Dave Bazuijen
Suze Biersteker	Isabelle Bruin	Nanda Wever	Fenny Borst	Siv Mijlhof
Bregt Oudeman	Joey Kruijer	Jeroen van Dijk	Daan Zutt	Noa Verduin
Pam de Groot	Ralph Smit	Gijs Oudeman	Iris Oostenbrug	Saartje Bekker
Lisa smit	Daphne Kieft	Youri Bruin	Faith Band	Nienke van Strien
Jim Blokdijk	Chris Borst	Joke Biersteker	Lotte Poland	Kai de Leeuw
Marijn Bakker	Stan Groenland	Katinka Vandewalle	Jack Bakker	Sil de Haan
	Frank Schouten	Bart Stoop	Fenny Borst	Flip Schuijt
Sarah Groen	Demi Borst	Eva Langendijk	Iris Konijnenberg	Sen Poland

Team 6	Team 7	Team 8	Team 9	Team 10
De Derde Helft	Hans' Angels	FC Shag	Team aubergine	De hekkensluiters
<i>Ilse Groot</i>	<i>Joyce Muusse</i>	<i>Tess Veldman</i>	<i>Geert de Graaf</i>	<i>Lotte van Balgooy</i>
Ilse Groot	Joyce Muusse	Mats Beld	Geert de Graaf	Lotte van Balgooy
Bryan de Reus	Gijs Pater	Koen Konijn	Joelle Kat	Amber Visser
Jet Dekker	Ajantha Pater	Cas Kruijer	Rosa Groen	Nicolle Schuyt
Jill Groen	Sara Pater	Luuk Dekker	Milou Danenberg	Jelle Moormann
Sharon Groen	Ger Sevenhuijsen	Joep Poland	Bob Houweling	Annemiek Volkers
Manon Ligthart	Hans Pater	Twan Hof	Romain de Jong	Remon van Diepen
Britt Ridder	Chris Houtenbos	Sil Bruin	Luke Burger	Shirley Molenaar
Stef Groot	Danique Houtenbos	Fabiën Fontaine	Tobias van den Nieuwendijk	Gerard Pauw
Joep Strooper	Frank Gotz	Suuz Van Stralen	Boyd Boekel	Judy Kloosterboer
Maaïke Wempe	Robbert Slot	Roxy Goudsblom	Britt Boekel	Michel Kolkman
Yoeri Wijnker	Tom de Groot	Juul Kruijer	Giel Stam	
Manon Braas	Fred Smit	Jort Galema		

Team 11	Team 12	Team 13	Team 14	Team 15
De P@rtykeet!	The Blues	A-Je-To	Onkruid vergaat niet	Battieboys en girls
<i>Lynn Veldman</i>	<i>Jessie van Balgooy</i>	<i>Annemarie Jaspers & Carina van Duivenvoorde</i>	<i>Danielle</i>	<i>Pieter</i>
Lynn Veldman	Jessie Van Balgooy	Annemarie Jaspers	Danielle Bruin	Pieter de Graaf
Anne Smit	Rob Bruin	Annemarie Zweerman	Anouk Pater	Levi Hoogendorp
Lisa Schuurman	Thomas Dekker	Annemiek Wijnker	Judith Dekker	Joep Blankendaal
Romy Nolten	Judith Doodeman	Ellen Stam	Kelly Molenaar	Cas Jongkind
Anouk Braaksma	Nadieh Oudeman	Esmeralda Muileboom	Margret Beemsterboer	Mike Dekker
Bart van Wichen	Jorien	Ilona van Duivenvoorde	Marcella Bruin	Jesper Beukers
Joek Smakman	Krijn Wijnker	Jos van Duivenvoorde	Tamara Molenaar	Bregje Dekker
Koen Zutt	Tom Ruiter	Nicole Bekker	Hans Pater	Nina Dekker
Mark de Geus	Johnny Doodeman	Natalia Restrepo	Ronald Dekker	Jenny Mooij
Sven Hoogland	Bart van Emmen	Huub Jaspers	Sascha Molenaar	José van der Wal
Hielke Hoogland	Jeroen Smit	Monique Doodeman	Jos de Jong	
Ruud Verduin	Dieuwertje de Boer	Daan Muileboom	Daan Vrijzen	

Team 16	Team 17	Team 18	Team 19	Team 20
Sjimmie S&M (seks en metselwerken)	Fc BG	Sportvrienden van Amstel	Sint Jan	Het is wat het is
<i>Jim Langendijk & Nils Nolten</i>	<i>Jur Bruin</i>	<i>Bart Groot</i>	<i>Marion Kramer</i>	<i>Michelle Mettau</i>
Jim Langendijk	Jur Bruin	Bart Groot	Marian Kramer	Michelle Mettau
Nikki van Roon	Jur Stam	Jacco Zutt	Hannie Frederiks	Marga Visser
Maurice Duijn	Mip Groen	Irene Zutt	Claire vd Poel	Dorien Zomerdijk-Dekker
Dennis Bakker	Chantal Conijn	Sander Bes	Naomi Timmer	Paulien Vos
Sam Dekker	Danny Schuijt	Angelique Boekhorst	Floor Snel	Joost Vos
Sil Nolten	Bente Groen	Mike Schuijt	Romy Brommer	Saskia Hand
Rens Groen	Luuk Smit	Mirelle Wit	Juliëtte Frans	Daan Hand
Romy Wemer	Amber van der Werff	Cindy Kleisterlee	Monique Gremmen	Tim Ligthart
Kim Haagsma	Owen Wit	Lex de Waard	Julia Rootlieb	Gertjan Tesselaar
Anouk Glas	Pieter van Dam	Ingrid de Waard	Ellis Schmidt	Miranda Wever
Jasmine	Frenk Bakker	Dennis Jonker	Thea Munster	Ela Fijas
		Miranda Jonker	Jeroen Immink	Lynn Sintenie

Team 21	Team 22	Team 23
Team Alfa	Bij elkaar geraapt zootje/BGZ	Fa J. Bruin & dochters
<i>Renate, Mariska, Jessie</i>	<i>Justyna Masteling</i>	<i>Simone Dam</i>
Robert Agenant	Justyna Masteling	Simone Dam
Floris Houtenbos	Judith Stoop	Lotte Houtenbos
Marcel Kramer	Udo Beers	Ilse Houtenbos
Mike van Herk	Arjan Zutt	Liz Bruin
Rick van Herk	Petra Zutt	Amber Zomerdijk
Sven van der Fluit	Chiel Zutt	Lilian Zomerdijk
Jelle Molenaar	Anna Beers	Manon van Schagen
Job Molenaar	Kim Beers	Lieke Groen
Jessy Blom	Elly Beers	Danae Ruiter
Lisa Meereboer	Romy Groen	Nynke Entes
Melissa van der Fluit	Nadine Bos	Joel
Britt de Wit	Marjet Francis	

Opgave formulieren

Graag een dag van tevoren opgeven via de mail: sportweekwaarland@gmail.com

Atletiek

Teamnaam:

Zweedse estafette:

1	ronde dame/heer	naam :
2	ronde dame/heer	naam :
3	ronde dame/heer	naam :

**Verspringen, hoogspringen, vortex werpen en kogelstoten kan op de dag zelf bepaald worden.
Per onderdeel kunnen 3 teamleden meedoen, waarvan minimaal 1 vrouw.**

Suppen

Teamnaam:

Suppen:

1	Heer (knieen)	naam :
2	Dame (zittend)	naam :
3	Heer (staand)	naam :
4	Dame (liggend)	naam :

Er moeten 2 heren worden ingezet. Bestaat een team uit alleen dames, dan uiteraard niet.