

BONUS- en PREMIESTELSEL

VOORWAARDEN

1. Bonussen (voor tijden, afstanden, hoogtes ...zie motivatietabellen)

Cadetten, scholieren, junioren en alle categorieën (AC)

A= €75 - B=€50 - C=€25

bij prestaties bij AC worden deze bedragen vermenigvuldigd met 3 .

Wanneer kan je een bonus verdienen

1. Op de piste in- en outdoor, exclusief aflossingen
Je krijgt 1 bonus als je voor 1 prestatie een minima behaalt vermeld in de voor jouw categorie geldende tabel. Lukt je tot 5 verschillende minima dan krijg je enkel de hoogste bonus toegekend. Behaal je 6 verschillende minima worden de 2 hoogste bonussen toegekend.
2. Bij een minima behaald bij de aflossingen wordt één bonus toegekend (te delen door de 4 deelnemers).
3. Bij de veldlopen kan je 1 bonus halen volgens bijgevoegde tabel

Masters

€ 25

1. Op de piste in- en outdoor, uitgezonderd aflossingen
Maximaal 1 bonus ten bedrage van €25 mits je voldoet aan 1 minima vermeld in de motivatietabellen voor masters. Indien je een minima haalt bij de AC heeft de AC bonus voorrang.
2. Aflossingen: 1 bonus van €10 voor ieder deelnemend lid, ook hier geldt de AC bonus als er een AC minima is gehaald.

2. PREMIES (voor podia – zie tabellen)

Cadetten, scholieren, junioren en alle categorieën (AC)

1. Een atleet/atlete kan slechts 1 premie verkrijgen bij individuele podia, ongeacht hoeveel podia deze atleet/atlete behaalt, namelijk de hoogste in waarde.
2. Hoogste premie aflossingen (te delen door aantal deelnemers en aanwezige reserve). Een atleet/atlete kan slechts 1 premie verkrijgen via een estafette/relay/Ekiden podia, ongeacht het aantal behaalde podia bij deze nummers door de atleet/atlete.
3. Indien een atleet/atlete in aanmerking komt voor zowel een premie voor een individueel podium als voor een podium bij de aflossingen zal deze atleet/atlete beide premies ontvangen.

Masters

1. Indien je op een podium staat bij een kampioenschap kan je één premie verdienen (de hoogste premie individueel). Je dient op het podiumnummer ook het minimaal vermeld in de bonussentabel hebben gehaald. Indien men een hogere premie heeft bij AC telt deze.
2. Hoogste premie aflossingen (te delen door aantal deelnemers en aanwezige reserve). Indien men een hogere premie heeft bij AC telt deze.

3. Reglement:

Als het totaal van alle toegekende bonussen en premies niet meer dan €4000 bedraagt, worden alle bonussen en premies integraal uitbetaald. Wordt dit bedrag overschreven, dan wordt per atleet z'n individueel bedrag vermenigvuldigd met een factor, zodat het totaalbedrag €4000 niet overschrijdt (plafonnering).

Wie komt in aanmerking voor bonussen en premies:

- Je moet aangesloten zijn bij MACW op het ogenblik dat je de bonus en/of premie verdient (je bezit een VAL borstnummer) en moet nog steeds aangesloten zijn op het ogenblik van de uitreiking. Deze uitreiking zal in principe plaatshebben op de 1^e vrijdagavond van december, indien niet mogelijk zal het vzw bestuur dit tijdig meedelen.
- Je moet het volledige jaarlidgeld hebben betaald
- Je hebt geen deelname/oproeping aan de interclub geweigerd, uitgezonderd geldige reden zoals ziekte en kwetsuur met doktersattest, andere redenen (familiefeesten, werk en ...) moeten ruim vooraf gestaafd worden naar het vzw bestuur toe en deze zullen door het bestuur worden beoordeeld.
- Je bent uitgezonderd geldige reden aanwezig op de uitreikingmoment, afwezigheden worden in de eerstvolgende vzw vergadering beoordeeld.
- Als je minder dan vijf VAL wedstrijden hebt meegedaan op jaarbasis, krijg je de bonus en/of premie niet; als je aan minimum vijf VAL wedstrijden hebt deelgenomen op jaarbasis, krijg je de helft van de verdiende bonus en/of premie; heb je aan minimum 10 VAL wedstrijden deelgenomen op jaarbasis(atletiekjaar), dan verdien je de volledige bonus en/of premie; dit alles rekening houdend met de plafonnering op €4000.
- Je moet steeds in officiële clubuitrusting aantreden. Wie deelneemt aan één wedstrijd zonder de officiële clubuitrusting verspeelt elke recht op toekenning van bonus en/of premie.

Bonussen en premies zijn cumuleerbaar.

Het bestuur kan de motivatietabellen jaarlijks aanpassen

Bij betwisting beslist het bestuur autonoom.

Heren	Cadetten			Scholieren			Junioren		Alle Categoriën		
	A	B	C	A	B	C	A	B	A	B	C
60m	7"60	7"90	8"10	7"40	7"60	7"70	7"30	7"40	6"95	7"15	7"25
100m	12"00	12"35	12"50	11"60	11"75	12"00	11"40	11"60	10"80	11"00	11"25
200m	24"50	25"30	25"75	23"50	24"00	24"25	22"80	23"40	21"90	22"30	22"70
400m	55"00	57"00	58"00	52"50	53"50	54"50	51"00	52"50	49"00	50"00	51"00
800m	2'06"50	2'09"00	2'12"00	2'00"00	2'03"00	2'06"00	1'56"50	1'59"00	1'51"50	1'54"50	1'56"50
1500m	4'25"00	4'30"00	4'35"00	4"10'00	4"15'00	4"20'00	4'03"00	4'10"00	3'49"00	3'55"00	4'00"00
3000m				9'05'00	9'15"00	9'30"00	8'50"00	9'05"00	8'15"00	8'25"00	8'40"00
5000m							15'30"00	16'00"00	14'20"00	14'40"00	15'00"00
10000m									30'30"00	31'15"00	32'00"00
Marathon									2u27"00	2u32"00	2u37"00
100km									7u30,00	8u15,00	8u45,00
60m Horden	9"30	9"75	10"25	8"75	9"00	9"25	8"75	9"25	8"40	8"60	8"80
Hoge Horden	15"00	16"50	18"00	16"50	18"00	19"50	16"00	17"25	15"25	15"75	16"25
Lage Horden	43"50	45"00	46"75	58"00	60"00	63"00	59"00	60"00	55"00	58"00	59"00
Steeple	4'55"00	5'05"00	5'10"00	6'30"00	6'55"00	7'20"00	9'40"00	10'00"00	9'15"00	9'30"00	9'40"00
Ver	5m80	5m50	5m35	6m30	6m00	5m80	6m60	6m40	6m90	6m75	6m60
Hinkstap	11m50	11m00	10m50	12m50	12m00	11m50	13m00	12m75	14m30	13m50	13m00
Hoog	1m70	1m65	1m60	1m85	1m75	1m65	1m87	1m85	1m95	1m90	1m87
Polstok	3m50	3m20	2m80	3m75	3m50	3m20	4m00	3m75	4m40	4m20	4m00
Kogel	13m50	12m50	11m50	13m50	12m50	11m50	13m50	12m50	14m50	13m50	13m00
Discus	40m00	35m00	32m50	40m00	35m00	32m50	40m00	35m00	44m00	40m00	38m00
Speer	45m00	40m00	37m00	48m00	45m00	40m00	49m00	45m00	60m00	55m00	49m00
Hamer	40m00	32m00	25m00	45m00	40m00	35m00	48m00	43m00	52m50	48m00	45m00
Indoor Meerkamp	3500pt	3000pt	2500pt	4500pt	4000pt	3750pt	4500pt	4000pt	5000pt	4750pt	4500pt
Outdoor Meerkamp	4300pt	3900pt	3500pt	5500pt	5000pt	4500pt	5600pt	5000pt	6100pt	5700pt	5400pt
4x100	48"00	49"50	51"00	45"00	46"50	48"00	44"00	45"20	43"00	43"50	44"00
4x200									1'31"00	1'33"00	1'34"00
4x400							3'29"00	3'32"00	3'23"00	3'26"00	3'29"00
4x800	8'55"00	9'07"00	9'15"00	8'20"00	8'30"00	8'40"00			8'00"00	8'10"00	8'20"00
4x1500							16'45"00	17'00"00	16'00"00	16'30"00	16'45"00

Dames	Cadetten			Scholieren			Junioren		Alle Categoriën		
	A	B	C	A	B	C	A	B	A	B	C
60m	8"20	8"40	8"50	8"10	8"20	8"40	8"10	8"20	7"75	7"95	8"10
100m	13"10	13"40	13"60	12"80	13"10	13"30	12"80	13"10	12"30	12"50	12"75
200m	27"00	27"50	28"00	26"40	26"80	27"20	26"40	26"80	25"20	25"90	26"30
400m	62"00	63"50	64"50	60"80	62"00	63"50	60"50	62"00	58"00	59"00	60"00
800m	2'23"00	2'26"00	2'29"00	2'21"00	2'23"00	2'26"00	2'21"00	2'23"00	2'12"50	2'16"00	2'21"00
1500m	4'56"00	5'05"00	5'10"00	4'50"00	4'56"00	5'05"00	4'50"00	4'56"00	4'35"00	4'42"50	4'50"00
3000m				10'20"00	10'50"00	11'15"00	10'20"00	10'50"00	9'53"00	10'10"00	10'20"00
5000m							18'30"00	19'00"00	17'50"00	18'10"00	18'30"00
10000m									37'00"00	38'00"00	39'00"00
Marathon									2u55'00	3u05'00	3u15'00
100km									8u30'00	9u30'00	10u30'00
60m Horden	9"40	9"80	10"20	9"40	9"80	10"20	9"65	9"80	8"90	9"30	9"65
Hoge Horden	12"85	13"40	13"80	15"50	16"50	17"50	16"20	17"20	15"10	15"80	16"20
Lage Horden	48"75	50"50	52"50	66"50	69"00	72"00	66"50	69"00	63"00	65"00	66"50
Steeple	5'38"00	5'52"00	6'05"00	7'40"00	8'05"00	8'30"00	11'50"00	12'30"00	10'45"00	11'15"00	11'50"00
Ver	5m20	4m90	4m75	5m30	5m20	4m90	5m30	5m20	5m60	5m40	5m30
Hinkstap	10m35	9m70	9m30	10m50	10m35	9m70	10m50	10m35	11m25	10m80	10m50
Hoog	1m55	1m48	1m45	1m58	1m55	1m48	1m58	1m55	1m65	1m60	1m58
Polstok	2m90	2m60	2m40	3m10	2m90	2m60	3m20	2m90	3m60	3m40	3m20
Kogel	10m75	10m25	9m75	11m50	10m75	10m25	10m50	9m50	12m00	11m00	10m50
Discus	28m00	25m00	23m00	32m00	28m00	25m00	32m00	28m00	39m00	36m00	33m00
Speer	30m00	28m50	26m50	35m00	32m00	30m00	32m00	28m00	40m00	36m50	33m00
Hamer	35m00	30m00	25m00	40m00	35m00	30m00	40m00	38m00	45m00	42m50	40m00
Indoor Meerkamp	3000pt	2700pt	2400pt	3200pt	3000pt	2700pt	3100pt	2800pt	3700pt	3300pt	3100pt
Outdoor Meerkamp	3400pt	3200pt	3000pt	4100pt	3800pt	3400pt	4000pt	3700pt	4600pt	4300pt	4000pt
4x100	51"75	53"00	54"00	51"50	52"50	53"50	50"50	51"50	49"25	50"00	50"50
4x200									1'42"00	1'44"00	1'46"00
4x400									4'04"00	4'07"00	4'09"00
4x800	10'00"00	10'15"00	10'30"00	9'50"00	10'10"00	10'25"00	9'50"00	10'10"00	9'15"00	9'35"00	9'50"00

Bonussen Masters Vrouwen						
	W35	W40	W45	W50	W55	W60
60m	8,55	8,75	8,95	9,25	9,45	9,55
100m	13,65	13,95	14,35	15,35	16,35	17,35
200m	28,95	29,55	30,95	31,95	32,95	33,95
400m	63,99	65,99	68,99	71,99	75,99	79,99
800m	2.34,00	2.40,00	2.46,00	2.52,00	2.58,00	3,08,00
1500m	5.10,00	5.20,00	5.30,00	5.40,00	5.50,00	6,05,00
5000m	18.45,00	19.00,00	19.30,00	21.00,00	22.30,00	24,50,00
10000m	42.00,00	45.00,00	48.00,00	51.30,00	55.00,00	59,00,00
Marathon	3u25,00	3u35,00	3u45,00	3u55,00	4u05,00	4u15,00
60mH	12,00	13,00	13,50	13,00	13,50	14,00
Hoge Horden	18,21	13,21	14,21	15,21	16,21	17,21
Lage Horden	75,01	80,01	85,01	60,01	65,01	70,01
Ver	4,25	4,05	3,85	3,65	3,45	3,25
Hinkstap	8,65	8,25	7,85	7,45	7,05	6,65
Hoog	1,35	1,29	1,22	1,14	1,05	0,99
Polstok	2,70	2,40	2,10	1,80	1,50	1,30
Kogel	10,00	9,50	9,00	9,00	8,50	8,00
Discus	27,00	26,00	25,00	23,00	21,00	19,00
Speer	26,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00
Hamer	32,50	30,00	27,50	27,50	22,50	19,50
Gewichtwerpen	9,00	8,00	7,00	9,00	8,00	7,00
Indoor Vijfkamp	2300	2300	2300	2300	2300	2300
Vijfkamp	2250	2250	2250	2250	2250	2250
4x100	59,75					
4x800	11.00,00					

Meerkampen zijn volgens de gecorrigeerde leeftijdstabellen

Bonussen Veld (zie reglement)				
	A	B	C	C
Cadetten	5 overw.	3 overw.	2 overw.	top 15 BK Cross
Scholieren	5 overw.	3 overw.	2 overw.	top 15 BK Cross
Junioren	5 overw.	3 overw.	2 overw.	top 15 BK Cross
Lange Cross AC	5 overw.	3 overw.	2 overw.	top 15 BK Cross
Korte Cross AC				top 15 BK Cross

Premies (zie reglement)	podiumplaats		
	1	2	3
<u>Stadia</u>			
Pk Indoor Cad/Sch	10	7,5	5
Pk Outdoor Cad/Sch	10	7,5	5
Kvv Indoor Cad/Sch	50	25	15
Kvv Indoor MK Jun	50	25	15
Kvv Indoor AC	150	75	50
Kvv Cad/Sch	75	50	25
Kvv MK Jun	75	50	25
Kvv AC	200	150	75
BK Indoor Cad/Sch	75	50	25
BK Indoor jun/Bel	75	50	25
BK Indoor AC	200	150	75
BK Cad/Sch	100	75	50
BK Jun/Bel	100	75	50
BK AC	300	225	150
<u>Cross</u>			
PK Cross cad/sch	10	7,5	5
Kvv Cross Cad/Sch/Jun/Korte Cross AC	50	25	15
Kvv Lange Cross AC	150	75	50
BK Cross Cad/Sch/Jun/Korte Cross AC	100	75	50
BK Lange Cross AC	300	225	150
<u>Non-stadia</u>			
1ste 3 overall (masters inbegrepen)			
KVV Marathon	100	75	50
BK Marathon	150	100	75
<u>Aflossingen (te delen door deelnemers en aanwezige reserve)</u>			
PK aflossing Cad/sch/AC	15	10	5
Cross Cup Relays	50	25	15
BK Ekiden (AC mannen + vrouwen)	100	75	50
BK aflossing Cad/sch	100	75	50
BK aflossing AC	300	225	150

Premies Masters - voor het behalen van een premie dient een bonus behaald te worden in dezelfde discipline - zie reglement			
	podiumplaats		
	1	2	3
<u>Stadia</u>	volgens de wedstrijdformule		
KvVI indoor	50	35	25
KvVI outdoor	75	50	25
BK Indoor	75	50	25
BK Outdoor	100	75	50
<u>Cross</u>	per categorie		
KvVI Veldlopen	75	50	25
BK Veldlopen	100	75	50
<u>Non-stadia</u>	per categorie		
KVV Marathon	35	25	15
BK Marathon	50	35	25
<u>Aflossingen</u>	volgens de wedstrijdformule		
Cross Cup Relays	50	25	15
BK aflossing	50	25	15

Premies (zie reglement)	podiumplaats		
	1	2	3
<u>Stadia</u>			
Pk Indoor Cad/Sch	10	7,5	5
Pk Outdoor Cad/Sch	10	7,5	5
Kvv Indoor Cad/Sch	50	25	15
Kvv Indoor MK Jun	50	25	15
Kvv Indoor AC	150	75	50
Kvv Cad/Sch	75	50	25
Kvv MK Jun	75	50	25
Kvv AC	200	150	75
BK Indoor Cad/Sch	75	50	25
BK Indoor jun/Bel	75	50	25
BK Indoor AC	200	150	75
BK Cad/Sch	100	75	50
BK Jun/Bel	100	75	50
BK AC	300	225	150
<u>Cross</u>			
PK Cross cad/sch	10	7,5	5
Kvv Cross Cad/Sch/Jun/Korte Cross AC	50	25	15
Kvv Lange Cross AC	150	75	50
BK Cross Cad/Sch/Jun/Korte Cross AC	100	75	50
BK Lange Cross AC	300	225	150
<u>Non-stadia</u>			
1ste 3 overall (masters inbegrepen)			
KVV Marathon	100	75	50
BK Marathon	150	100	75
<u>Aflossingen (te delen door deelnemers en aanwezige reserve)</u>			
PK aflossing Cad/sch/AC	15	10	5
Cross Cup Relays	50	25	15
BK Ekiden (AC mannen + vrouwen)	100	75	50
BK aflossing Cad/sch	100	75	50
BK aflossing AC	300	225	150