




# PR COMPETITIE


De Jeugdcommissie stimuleert graag deelname aan hardloopwedstrijden. De plaats in de wedstrijduitslag zegt echter weinig over de geleverde prestatie. Daarom wordt er elk jaar voor de TRR jeugd een PR Competitie bijgehouden. Deze start op 1 december en eindigt op 30 november.

Er wordt niet gekeken naar de plaats in de wedstrijduitslag. Bij de PR Competitie heb je maar één tegenstander en die heeft precies dezelfde fysieke eigenschappen. Je loopt namelijk tegen jezelf. Punten kunnen worden verdiend door aan wedstrijden mee te doen. En door jezelf te verbeteren.


## Puntentelling:

 2 punten voor elke gelopen wedstrijd


## Extra punten:

 2 extra punten als er een persoonlijk record (PR) wordt gelopen op een reguliere afstand (400, 800, 1000, 1600, 2500, 5000, 10000 [m]).

De eerste wedstrijd op zo' n afstand in het seizoen telt als nieuw PR.

 1 extra punt bij deelname aan een door de TRR betaalde wedstrijd.

Deze PR Competitiewedstrijden zijn ongeveer om de 2 maanden.

 1 extra punt als bij zo' n PR Competitiewedstrijd een TRR clubshirt wordt gedragen.