

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN AC W.-VL. zaterdag 25 april 2015

Sportpark De Lenspolder – Nieuwpoort

Inrichting MACW / PC

Meeting nr.

Dag 1

Inschrijvingsgeld : €2/proef

Toegangsprijs : €3/dag

Medailles per podium

Inschrijvingen binnen ten laatste 45' voor de proef

Programma

	Heren	Dames
CAD	100-200-800-hoog-kogel-discus	80H-300H-400-1500-ver-speer-hss
SCH	100-200-800-hoog-kogel-discus	100H-400H-400-1500-3000-ver-speer-hss
JUN/SEN	100-200-800-hoog-kogel-discus	100H-400H-400-1500-3000-ver-speer-hss

Volgorde der proeven

13u00	400mH (0,762m)	Sen D	13u00	verspringen	Cad/Sch D
	400mH (0,762m)	Jun D	13u15	kogelstoten (4kg)	Cad H
	400mH (0,762m)	Sch D		speerwerpen (500g)	Cad/Sch D
	300mH (0,762m)	Cad D		hoogspringen	Cad/sch H
13u30	100m Reeksen	Cad H	14u00	verspringen	Jun/Sen D
	100m Reeksen	Sch H	14u15	kogelstoten (5kg)	Sch H
	100m Reeksen	Jun H		speerwerpen (600g)	Jun/Sen D
	100m Reeksen	Sen H	15u00	hinkstapspringen (7-9m)	Cad/Sch D
14u15	800m	Cad H		hinkstapspringen (9-11m)	Jun/Sen D
	800m	Sch H	15u15	hoogspringen	Jun/Sen H
	800m	Jun H		kogelstoten (6kg)	Jun H
	800m	Sen H		kogelstoten (7,260kg)	Sen H
14u45	400m	Sen D	15u45	discuswerpen (1kg)	Cad H
	400m	Jun D	16u30	discuswerpen (1,5kg)	Sch H
	400m	Sch D	17u15	discuswerpen (1,75kg)	Jun H
	400m	Cad D		discuswerpen (2kg)	Sen H
15u15	100m Finales	H			
15u45	100mH (0,84m)	Sen D			
	100mH (0,84m)	Jun D			
	100mH (0,76m)	Sch D			
	80mH (0,76m)	Cad D			
16u30	1500m	Sen D			
	1500m	Jun D			
	1500m	Sch D			
	1500m	Cad D			
17u00	200m	Cad H			
	200m	Sch H			
	200m	Jun H			
	200m	Sen H			
17u40	3000m	Sch D			
	3000m	Jun/Sen D			

Verspringen (vanaf cadet) : windgunstigste stand, op basis van windmeeting

Kogelstoten (1) : stand verst verwijderd van het atletieklokaal

Kogelstoten (2) : kogelsector dichtst bij atletieklokaal

Hoogspringen (1) : stand verst van grote discuskooi verwijderd

Hoogspringen (2) : stand dichtst bij discuskooi