

NIEUWPOORTSE JEUGDMEETING (t.e.m. cadetten) zondag 9 juli 2016 JM

Sportpark De Lenspolder – Nieuwpoort Inrichting MACW Meeting nr. 17421 Aanvang :13 u

Inschrijvingsgeld : €1,5/proef Toegangsprijs : gratis Medailles voor de eerste 3 per categorie

Programma

	Jongens (J)	Meisjes (M)
BEN	60-hockey-ver-3x600	60-hockey-ver-3x600
PUP	60-60H-discus-hockey-hoog-3x600	60-60H-discus-hockey-hoog-3x600
MIN	80-150-80H-speer-ver-pols-3x600	80-150-60H-speer-ver-pols-3x600
CAD	200-1000-100H-discus-hoog-pols-4x100	200-1000-80H-discus-hoog-pols-4x100

Volgorde der proeven

14u00	60mH (0,762m)	Pup M	13u00	discus	Cad M
14u10	60mH (0,762m)	Pup J		ver	Ben J
14u20	60mH (0,762m)	Min M		hockey	Ben M
14u30	80mH (0,762m)	Cad M		polsstok	Min J&M – Cad J&M
14u4+0	80mH (0,838m)	Min J		hoog	Pup J (stand 1)
14u50	100mH (0,914m)	Cad J		hoog	Pup M (stand 2)
15 u	80m	Min M	13u45	hockey	Ben J
15u10	80m	Min J	14u00	ver	Ben M
15u20	60m	Pup M	14u15	discus	Pup M
15u30	60m	Pup J	14u45	hockey	Pup J
15u40	60m	Ben M	14u45	hoog	Cad M (stand 2)
15u50	60m	Ben J	15u00	discus	Cad J
16u00	200m	Cad M		hoog	Cad J (stand 1)
16u10	200m	Cad J	15u15	ver	Min M
16u20	150m	Min M	15u30	speer	Min J
16u30	150m	Min J	15u45	discus	Pup J
16u40	1000m	Cad M	16u30	speer	Min M
16u50	1000m	Cad J	16u40	ver	Min J
17u00	3x600m	Pup M	17u15	hockey	Pup M
17u15	3x600m	Ben M			
17u30	3x600m	Ben J			
17u45	3x600m	Pup J			
18u00	3x600m	Min J			
18u10	3x600m	Min M			
18u20	4x100m	Cad M			
18u30	4x100m	Cad J			

Hoogten van de lat hoogspringen: Pupillen M: 0,90-0,95-1,00-1,05-1,10-1,15-1,20-1,25-1,30-1,35 + 5cm

Pupillen J: 0,95-1,00-1,05-1,10-1,15-1,20-1,25-1,30-1,35-1,40 + 5cm

Cadetten M: 1,00-1,05-1,10-1,15-1,20-1,25-1,30-1,35-1,40-1,45 + 5cm

Cadetten J: 1,05-1,10-1,15-1,20-1,25-1,30-1,35-1,40-1,45-1,50 + 5cm

BENJAMINS MEISJES	BENJAMINS JONGENS	PUPILLEN MEISJES	PUPILLEN JONGENS	MINIEMEN MEISJES	MINIEMEN JONGENS	CADETTEN MEISJES	CADETTEN JONGENS
13u00 hockey	13u00 ver	13u00 hoog	13u00 hoog	13u00 pols	13u00 pols	13u00 discus	13u00 pols
14u00 ver	13u45 hockey	14u00 60mH	14u10 60mH	14u20 60mH	14u40 80mH	13u00 pols	14u50 100mH
15u40 60m	15u50 60m	14u15 discus	14u45 hockey	15u00 80m	15u10 80m	14u30 80mH	15u00 discus
17u15 3x600m	17u30 3x600m	15u20 60m	15u30 60m	15u15 ver	15u30 speer	14u45 hoog	15u00 hoog
		17u 3x600m	15u45 discus	16u20 150m	16u30 150m	16u00 200m	16u10 200m
		17u15 hockey	17u45 3x600m	16u30 speer	16u40 ver	16u40 1000m	16u50 1000m
				18u10 3x600m	18u 3x600m	18u20 4x100m	18u30 4x100m

uur	loopnummer	hoog	ver	polstok	hockey	discus	speer
13u00		Pup J&M	Ben J	Min J – Min M – Cad J – Cad M	Ben M	Cad M	
13u45					Ben J		
14u00	60mH Pup M		Ben M				
14u10	60mH Pup J						
14u15						Pup M	
14u20	60mH Min M						
14u30	80mH Cad M						
14u40	80mH Min J						
14u45		Cad M			Pup J		
14u50	100mH Cad J						
15u00	80m Min M	Cad J				Cad J	
15u10	80m Min J						
15u15			Min M				
15u20	60m Pup M						
15u30	60m Pup J						Min J
15u40	60m Ben M						
15u45						Pup J	
15u50	60m Ben J						
16u00	200m Cad M						
16u10	200m Cad J						
16u15							
16u20	150m Min M						
16u30	150m Min J						Min M
16u40	1000m Cad M		Min J				
16u50	1000m Cad J						
17u00	3x600m Pup M						
17u15	3x600m Ben M				Pup M		
17u30	3x600m Ben J						
17u45	3x600m Pup J						
18u00	3x600m Min J						
18u10	3x600m Min M						
18u20	4x100m Cad M						
18u30	4x100m Cad J						