

Zo. 04/10/2020 Sportpark De Lenspolder Nieuwpoort Aanvang 14 u Meeting nr. 20236
 Nieuwpoortse Micro-Zomermeeting Deelname : € 3/proef Toegang : € 5

Geen publiek toegelaten. Enkel trainers toegelaten. Aanwezigen liefst zittend (of recht stilstaand) toegelaten in de publiekszones. Iedere aanwezige op het terrein dient een mondkapje te dragen. Het publiek wordt gevraagd de instructies ter plaatse onvoorwaardelijk na te leven.

Coaches (max. 1 per club op basis van de voorinschrijvingen) mogen in de voor hen voorziene zone, naast de kampplaatsen, de wedstrijd bijwonen.

Programma

	Heren	Dames
Cad	300mH-ver	300mH-ver
Sch	speer	speer
J/S/M	discus	discus
AC	100-200-400-800	100-200-400-800

Volgorde der proeven

14u	300 m H	Cad V	14u	speer	Sch V
14u10	300 m H	Cad H	14u30	speer	Sch H
14u30	200 m	AC V	15u	speer	Cad H
14u40	200 m	AC H	15u30	discus	J/S/M V
15u	400 m	AC V	16u	discus	J/S/M H
15u10	400 m	AC H	16u30	ver	Cad H
15u30	800 m	AC V			
15u40	800 m	AC H			
16u	100 m	AC V			
16u10	100 m	AC H			

Aanpassingen op basis van Corona-richtlijnen blijven mogelijk !

uur	loopnummer	ver	discus	speer
14u00	300 m H Cad V			Sch V
14u10	300 m H Cad H			
14u30	200 m AC V			Sch H
14u40	200 m AC H			
15u00	400 m AC V			
15u10	400 m AC H			
15u30	800 m AC V		J/S/M V	
15u40	800 m AC H			
16u00	100 m AC V		J/S/M H	
16u10	100 m AC H			
16u30		Cad H		