

# PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN Alle Categorieën W.-VL. zaterdag 24 april 2021

Sportpark De Lenspolder – Nieuwpoort

Inrichting MACW / PC

Meeting nr. ....

## Dag 1

Aanvang : 13 u

Inschrijvingsgeld : €3/proef

Toegangsprijs : €5/dag

Medailles voor de eerste 3 per categorie

Enkel vóórinschrijvingen via atletiek.nu vanaf 15/3/2021 t.e.m. 16/4/2021 (wordt mogelijks eerder afgesloten indien het aantal plaatsen voor een bepaalde proef volzet is) – inschrijving enkel definitief nà betaling inschrijvingsgeld / proef – een betalingsverzoek hiervoor volgt pas nà afsluiting van de vóórinschrijvingsperiode (of nà het volzet zijn van een bepaalde proef) – onmiddellijke schrapping vóórinschrijving indien niet betaald binnen 4 dagen nà betalingsverzoek en ten laatste op 20/4/2021 – plaatsen van geschrapte vóóringschrevenen (niet-betalers en afmeldingen) kunnen ingenomen worden door reserve-vóóringschrevenen (4 reserve-vóóringschrevenen per proef) - **geen daginschrijvingen mogelijk**

Polstokspringen Cad/Sch/Jun/AC vrouwen samen om 13:00.

Polstokspringen Cad/Sch/Jun/AC mannen samen om 16:30.

PK: open voor Parantee-atleten, onder voorwaarden voor valide atleten

## Programma

	<b>Heren</b>	<b>Dames</b>
CAD	100H-300H-400-1500-ver-speer-hss-polss	100-200-800-hoog-kogel-discus-polss
SCH	110H-400H-400-1500-3000-ver-speer-hss-polss	100-200-800-hoog-kogel-discus-polss
JUN/AC	110H-400H-400-1500-5000-ver-speer-hss-polss	100-200-800-hoog-kogel-discus-polss

## Volgorde der proeven

13u00	400mH (0,91m)	AC H	13u00	hinkstapspringen 9-11-13m	Cad/Sch H
	400mH (0,91m)	Jun H		discuswerpen (1kg)	Sch/Jun/AC D
	400mH (0,84m)	Sch H		polstokspringen	Cad/Sch/Jun/AC D
	300mH (0,76m)	Cad H		hoogspringen	Cad D
13u45	100m ReekAC	AC D	14u00	hinkstapspringen 11-13m	Jun/AC H
	100m ReekAC	Jun D		kogelstoten (4kg)	Jun/AC D
	100m ReekAC	Sch D		discuswerpen (1kg)	Cad D
	100m ReekAC	Cad D	15u00	verspringen	Sch/ Jun/AC H
14u15	800m	AC D		hoogspringen	Sch/Jun/AC D
	800m	Jun D		speerwerpen (600g)	Cad H
	800m	Sch D		kogelstoten (3kg)	Cad/Sch D
	800m	Cad D	16u00	verspringen	Cad H
14u45	400m	AC H	16u15	speerwerpen (800g)	Jun/AC H
	400m	Jun H	16u30	polstokspringen	Cad/sch/Jun/AC H
	400m	Sch H	17u15	speerwerpen (700g)	Sch H
	400m	Cad H			
15u30	100m Finales	D			
16u	110mH (1,06m)	AC H			
	110mH (0,99m)	Jun H			
	110mH (0,91m)	Sch H			
	100mH (0,91m)	Cad H			
16u30	1500m	Cad H			
	1500m	Sch H			
	1500m	Jun H			
	1500m	AC H			
16u55	200m	AC D			
	200m	Jun D			
	200m	Sch D			
	200m	Cad D			
17u25	3000m	Sch H			
17u45	5000m	Jun/AC H			

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