

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN Alle Categorieën W.-VL. zondag 3 oktober 2021

Sportpark De Lenspolder – Nieuwpoort

Inrichting MACW / PC

Meeting nr. 21555

Dag 2

Aanvang : 13 u

Inschrijvingsgeld : €3/proef

Toegangs prijs : €5/dag

Medailles voor de eerste 3 per categorie

Enkel vóórinschrijvingen via atletiek.nu - **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

	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/AC	100-200-800-hoog-kogel-discus	100H-400H-400-1500-3000-ver-speer-hss

Volgorde der proeven

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

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