

Zaterdag 15 juni 2019

OSCAR VAN RUMST-STADION - Sportlaan te Lokeren



## WDK – MEETING

BEN – PUP – MIN

PROGRAMMA MEDAILLES VOOR PODIA (indiv. + afl.)

	JONGENS		MEISJES
<b>BEN</b>	60m – ver – kogel - 3×600m	<b>BEN</b>	60m – ver – kogel - 3×600m
<b>PUP</b>	60m – hoog – discus - 3×600m	<b>PUP</b>	60m – hoog – kogel - 3×600m
<b>MIN</b>	150m – ver – polsstok – discus - 3×600m	<b>MIN</b>	150m – ver – polsstok – discus - 3×600m

(deelname per proef: 1€ - aflossingen gratis)

### TIJDSHEMA

13.30 60m benj. Jongens

13.50 60m benj. Meisjes

14.10 60m pup. Meisjes

14.45 150m min. Jongens

15.00 150m min. Meisjes

15.30 60m pup. Jongens

16.00 3×600m benj. Jongens

16.15 3×600m benj. Meisjes

16.50 3×600m min. Meisjes

17.10 3×600m pup. Jongens

17.30 3×600m min. Jongens

17.45 3×600m pup. Meisjes

13.30 Discus min. Jongens (0.750kg)

Ver min. meisjes

Polsstok min. Meisjes

Kogel pup. Meisjes (2kg)

Hoog pup. Jongens

14.10 Ver benj. Jongens

14.30 Kogel benj. Meisjes (1kg)

15.30 Hoog pup. Meisjes

Ver min. Jongens

Polsstok min. Jongens

16.00 Discus pup. Jongens (0.600kg)

16.30 Ver benj. Meisjes

Kogel ben. Jongens

17.20 Discus min. Meisjes (0,750kg)

*Verspringen – kogelstoten – discuswerpen: minder dan 40 inschrijvingen: 3 pogingen - vanaf 40 inschrijvingen: 2 pogingen*

*Hoogspringen: minder dan 16 inschrijvingen 3 pogingen/hoogte – vanaf 16 inschrijvingen: 2 pogingen/hoogte*

*Pup.: 86cm + 10cm + 106cm + 5cm + 5cm + ... + 3cm*

*Min.: 96cm + 10cm + 116cm + 5cm + ... + 3cm*

**INSCHRIJVINGEN SLUITEN 30' VOOR AANVANG VAN DE PROEF**