|  |  |
| --- | --- |
| Atletiekclub VITApiste Ninove (Mondo)Nummer : 19405 | Woensdag 3 juli 201918u30 |

# OPEN MEETING / OOSTVLAAMS ATLETIEKCRITERIUM

## PROGRAMMA

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **JONGENS / MANNEN** |  | **MEISJES / VROUWEN** |
| cad. | 100-200-800-300h-hoog-kogel-speer | cad. | 100-200-800-300h-hoog-ver-kogel |
| Schol. | 100-200-800-3000-400h-hoog-ver-speer | schol. | 100-200-800-3000-400h-hoog-hss-kogel-speer |
| J.S.M. | 100-200-800-3000-400h-ver-kogel-speer | J.S.m. | 100-200-800-3000-400h-hoog-hss-kogel-speer |
| Mas. | 300h-400h-speer- | Mas. | 300h-400h-kogel-hinkstap |
|  |  |  |  |

## UURROOSTER

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 18u30 | 100m cad meisjes | 18u30 | Kogel jun mannen/M50-55 (6 kg) |
|  | 100m cad jongens |  | Kogel sen mannen/M35-45/7,26k |
|  | 100m schol meisjes |  | Hoog cad meisjes |
|  | 100m schol jongens |  | Hoog schol meisjes |
|  | 100m jun.sen.mas vrouwen |  | Hoog jun.sen.mas vrouwen |
|  | 100m jun.sen.mas mannen |  | Ver schol jongens |
|  |  |  |  |
| 19u10 | 300H cad meisjes/W50+ (76cm) |  | Speer cad jongens/M60-65 (600g) |
|  | 300H cad jong/M60-65 (76cm) |  |  |
|  | 400H schol meisjes (76cm) | 19u15 | Ver jun.sen. mas mannen |
|  | 400H JS vrouwen/W35-45 (76c) |  | Kogel jun.sen vrouw/W35-45/4kg |
|  | 400H schol jong/M50-55 (84cm) |  | Speer schol jong/M50-55 (700gr) |
|  | 400H JS mannen/M35-45 (91cm) |  |  |
| 19u40 | 200m cad meisjes | 20u00 | Kogel cad/schol meisjes/W50+  |
|  | 200m schol meisjes |  | (3kg) |
|  | 200m cad jongens |  | Hoog cad jongens |
|  | 200m schol jongens |  | Hoog schol jongens |
|  | 200m jun.sen.mas vrouwen |  | Hinkstap schol meisjes |
|  | 200m jun.sen.mas mannen |  | Hinkstap jun.sen. vrouwen |
|  |  |  |  |
| 20u15 | 800m cad meisjes |  | Hinkstap mas vrouwen |
|  | 800m cad jongens |  | Speer js mannen/M35-45 (800g)  |
|  | 800m schol meisjes | 20u40 | Kogel cad jongens/M70-75 (4kg) |
|  | 800m schol jongens |  | Ver cad meisjes |
|  | 800m jun.sen.mas vrouwen |  | Speer schol meisjes (500gr) |
|  | 800m jun.sen.mas mannen |  | Speer jsm vrouwen (600gr) |
| 20u50 | 3000m schol meisjes |  |  |
|  | 3000m jun.sen.mas vrouwen |  |  |
|  | 3000m schol jongens |  |  |
|  | 3000m jun.sen.mas mannen |  |  |