

Fin-de-saison-jeugdmeeting

zondag 20 september 2020

JM

Sportpark De Lenspolder – Nieuwpoort

Inrichting MACW

Aanvang : 10 u

Meeting nr. 20534

Inschrijvingsgeld : €3/proef

Toegangsprijs : €3

Vooraf inschrijven verplicht!

Vanaf 24 augustus kunnen MACW-leden inschrijven. Niet-leden kunnen vanaf 1 september inschrijven. Op 16 september, of als het aantal plaatsen voor een bepaalde proef eerder volzet is, worden de inschrijvingen afgesloten. Inschrijven en betalen kan enkel vooraf via www.atletiek.nu. Een inschrijving is pas definitief na ontvangst van het verschuldigde bedrag, nl. € 3 per proef.

Publiek (max. 1 begeleider per atleet) enkel toegelaten in de publiekszone (naast de rechte lijn waar de vlakke spurtnummers, de korte hordenummers en de aflossingen 3x600m worden gelopen (kant polsstokstand), aan de overkant van de traditionele rechte lijn). 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

	Jongens (J)	Meisjes (M)
BEN	60-ver-hockey-3x600	60-ver-hockey-3x600
PUP	60-60H-kogel-hoog-3x600	60-60H-kogel-hoog-3x600
MIN	80-80H-150H-ver-speer-kogel-3x600	80-60H-150H-ver-speer-kogel-3x600

Volgorde der proeven

10u00	80m	Min J (*)	10u00	hoog	Pup M
10u45	80m	Min M (*)		ver	Ben J
11u00	60m	Ben J (*)		kogel	Pup J
11u15	60m	Pup J (*)		speer	Min M
11u30	60m	Pup M (*)	11u00	ver	Ben M
11u45	60m	Ben M (*)	11u15	speer	Min J
14u00	80mH (0,838m)	Min J (**)	12u00	kogel	Pup M
14u15	60mH (0,762m)	Pup J (**)	13u00	ver	Min M
14u30	60mH (0,762m)	Pup M (**)		kogel	Min J
14u45	60mH (0,762m)	Min M (**)		hockey	Ben J
15u00	3x600m	Ben J (*)	14u00	hockey	Ben M
15u15	3x600m	Ben M (*)	14u45	hoog	Pup J
15u30	150mH (0,762m)	Min J (**)	16u00	ver	Min J
15u45	150mH (0,762m)	Min M (**)	16u15	kogel	Min M
16u00	3x600m	Pup M (*)			
16u15	3x600m	Pup J (*)			
17u00	3x600m	Min J (*)			
17u15	3x600m	Min M (*)			

(*) (Aankomst) in rechte lijn kant polsstokstand

(**) (Aankomst) in rechte lijn kant verspringstanden

Hoogten van de lat hoogspringen: Pupillen M: 0,90-0,95-1,00-1,05-1,10-1,15-1,20-1,25-1,30-1,35 + 5cm
Pupillen J: 0,95-1,00-1,05-1,10-1,15-1,20-1,25-1,30-1,35-1,40 + 5cm

BENJAMINS MEISJES	BENJAMINS JONGENS	PUPILLEN MEISJES	PUPILLEN JONGENS	MINIEMEN MEISJES	MINIEMEN JONGENS
11u00 ver	10u00 ver	10u00 hoog	10u00 kogel	10u00 speer	10u00 80m
11u45 60m	11u00 60m	11u30 60m	11u15 60m	10u45 80m	11u15 speer
14u00 hockey	13u00 hockey	12u00 kogel	14u15 60mH	13u00 ver	13u00 kogel
15u15 3x600m	15u00 3x600m	14u30 60mH	14u45 hoog	14u45 60mH	14u00 80mH
		16u00 3x600m	16u15 3x600m	15u45 150mH	15u30 150mH
				16u15 kogel	16u00 ver
				17u15 3x600m	17u00 3x600m

Aanpassingen op basis van Corona-richtlijnen blijven mogelijk !

Het traditionele clublokaal wordt uitsluitend voorbehouden voor juryleden en medewerkers !

uur	loopnummer	hoog	ver	hockey	kogel	speer
10u00	80m Min J	Pup M	Ben J		Pup J	Min M
10u45	80m Min M					
11u00	60m Ben J		Ben M			
11u15	60m Pup J					Min J
11u30	60m Pup M					
11u45	60m Ben M					
12u00					Pup M	
13u00			Min M	Ben J	Min J	
14u00	80mH Min J			Ben M		
14u15	60mH Pup J					
14u30	60mH Pup M					
14u45	60mH Min M	Pup J				
15u00	3x600m Ben j					
15u15	3x600m Ben M					
15u30	150mH Min J					
15u45	150mH Min M					
16u00	3x600m Pup M		Min J			
16u15	3x600m Pup J				Min M	
17u00	3x600m Min J					
17u15	3x600m Min M					