|  |  |
| --- | --- |
| Atletiekclub VITA+PKOVpiste Ninove | maandag 22 april 2019 Aanvang : 12u30 |

# PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN

##  Meetingnummer 19233

## PROGRAMMA

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **JONGENS / MANNEN** |  | **MEISJES / VROUWEN** |
| cad. | 100mH - 300mH - 400m -1500m –polsstok- ver - hinkstap - speer | cad. | 100m - 200m - 800m –polsstok- hoog - kogel - discus |
| schol. | 110mH - 400mH - 400m -1500m – 3000m polsstok - ver - hinkstap - speer | schol. | 100m - 200m - 800m –polsstok- hoog - kogel - discus |
| J.S.M. | 110mH - 400mH - 400m -1500m – 5000m polsstok- ver - hinkstap - speer | J.S.M. | 100m - 200m - 800m – polsstok-hoog - kogel - discus |

## UURROOSTER

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 13u10 | 100m cad meisjes - reeksen | 12u30 | Polsstok cad/schol meisjes |
|  | 100m schol meisjes - reeksen | 13u00 | hinkstap jun/sen mannen |
|  | 100m jun vrouwen - reeksen |  | discus cad meisjes (1kg) |
|   | 100m sen vrouwen - reeksen |  | hoog schol meisjes |
| 14u00 | 300mH cad jongens (76cm) | 13u30 | kogel jun/sen vrouwen (4kg) |
|  | 400mH schol jongens (84cm) | 13u50 | speer schol jongens (700gr) |
|  | 400mH jun.sen mannen (91cm) |  | ver cad jongens  |
|  |  | 14u00 | hoog jun.sen vrouwen |
| 14u25 | 800m cad meisjes |  | Polsstok cad/schol jongens |
|  | 800m schol meisjes |  |  |
|  | 800m jun.sen vrouwen | 14u30 | kogel cad meisjes (3kg) |
| 14u45 | 400m cad jongens |  | discus schol meisjes (1kg) |
|  | 400m schol jongens |  |  |
|  | 400m juniors mannen | 14u45 | ver schol jongens  |
|  | 400m seniors mannen |  |  |
| 15u25 | 100m cad meisjes – finale | 15u30 | Discus jun/ sen vrouwen (1kg) |
|  | 100m schol meisjes – finale |  | hoog cad meisjes |
|  | 100m juniors vrouwen – finale |  | kogel schol meisjes (3kg) |
|  | 100m seniors vrouwen – finale |  | Polsstok jun/sen vrouwen |
|  |  | 15u45 | ver jun.sen mannen |
| 15u45 | 1500m cad jongens |  |  |
|  | 1500m schol jongens | 16u20 | speer cad jongens (600gr) |
|  | 1500m jun.sen mannen |  |  |
|  |  |  |  |
| 16u05 | 100mH cad jongens (84cm) |  |  |
|  | 110mH schol jongens(91cm) |  |  |
|  | 110mH jun. mannen (1m) | 16u40 | Polsstok jun/sen mannen |
|  | 110mH sen mannen (1m06) |  |  |
|  |  | 16u45 | hinkstap cad/schol jongens |
| 16u30 | 3000m schol jongens | 17u10 | speer jun.sen mannen (800gr) |
| 16u45 | 5000m jun.sen mannen |  |  |
| 17u05 | 200m cad meisje  |  |  |
|  | 200m schol meisjes |  |  |
|  | 200m juniors vrouwen  |  |  |
|  | 200m seniors vrouwen |  |  |

**ELKE ATLEET MAG AAN MAXIMAAL TWEE PROEVEN (PER DAG) DEELNEMEN.**

**MASTERS KUNNEN DEELNEMEN BIJ DE SENIORS.**