

GP Josse Ringoir

Jubeleumjaar 90 jaar EA

Oost Vlaams Atletiek criterium

PROGRAMMA

<u>JONGENS / MANNEN</u>		<u>MEISJES / VROUWEN</u>	
<u>cad</u>	100 - 400 - 1500 - 300H - polsstok - ver - kogel - speer	<u>cad</u>	100 - 400 - 1500 - 300H - polsstok - ver - kogel - speer
<u>sch</u>	100 - 400 - 1500 - 400H - hoog - polsstok - kogel - speer	<u>sch</u>	100 - 400 - 1500 - 400H - polsstok - ver - kogel - speer
<u>j/s</u>	100 - 200 - 400 - 1500 - 400H - hoog - polsstok - ver - kogel - speer - 4x400	<u>j/s</u>	100 - 200 - 400 - 1500 - 400H - polsstok - ver - kogel - speer - 4x400
<u>mas</u>	300H - 400H - kogel - speer	<u>mas</u>	300H - 400H - kogel - speer

UURROOSTER

<u>14u00</u>	300mH cad meisjes (76 cm)	<u>14u00</u>	kogel cad meisjes (3 kg)
	300mH mas dames W50+ (76 cm)		kogel mas dames W50+ (3 kg)
	300mH cad jongens (76 cm)		speer cad jongens (600 gr)
	300mH mas heren M60+ (76 cm)		speer mas heren M60/65 (600 gr)
<u>14u20</u>	400mH sch meisjes (76 cm)		ver j/s heren
	400mH mas dames 35/45 (76 cm)		polsstok ac dames
	400mH j/s dames (76 cm)		
	400mH sch jongens (84 cm)		
	400mH mas heren M50/55 (84 cm)		
	400mH j/s heren (91 cm)		
	400mH mas heren M35/45 (91 cm)	<u>14u40</u>	kogel sch meisjes (4 kg)
<u>14u50</u>	100m cad meisjes		speer j/s dames (600 gr)
	100m sch meisjes		speer mas dames W35/45 (600 gr)
	100m j/s dames		hoog j/s heren
		<u>15u10</u>	ver cad meisjes
		<u>15u20</u>	speer j/s heren (800 gr)
<u>15u20</u>	100m cad jongens		speer mas heren M34/45 (800 gr)
	100m sch jongens		kogel j/s dames (4 kg)

	100m j/s heren		kogel mas dames W35/45 (4 kg)
<u>15u50</u>	400m cad meisjes	<u>15u30</u>	polstok ac heren
	400m sch meisjes		
	400m j/s dames	<u>15u50</u>	hoog sch jongens
<u>16u30</u>	400m cad jongens	<u>16u10</u>	kogel cad jongens (4 kg)
	400m sch jongens		kogel mas heren M70+ (4 kg)
	400m j/s heren		speer cad meisjes (500 gr)
			speer mas dames W55/55 (500 gr)
			speer mas dames W60+ (400 gr)
			ver sch meisjes
<u>17u00</u>	1500m cad meisjes	<u>16u50</u>	kogel sch jongens (5 kg)
	1500m sch meisjes		kogel mas heren M60/65 (5 kg)
	1500m j/s dames		
		<u>17u10</u>	speer sch meisjes (600 gr)
<u>17u30</u>	1500m cad jongens		ver j/s dames
	1500m sch jongens		
	1500m j/s heren		
		<u>17u40</u>	kogel jun heren (6 kg)
<u>18u00</u>	200m j/s dames		kogel mas heren M50/55 (6 kg)
	200m j/s heren	<u>18u10</u>	ver cad jongens
			speer sch jongens (700 gr)
			speer mas heren M50/55 (700 gr)
<u>18u30</u>	4x400 j/s dames		
	4x400 j/s heren	<u>18u30</u>	kogel sen heren (7,26 kg)
			kogel mas heren M35/45 (7,26 kg)
		<u>18u50</u>	speer mas heren M70+ (500 gr)