

Polstokspeciaal - Nationaal criterium 150m

Kunstwerkje voor elk podium PSS

Uurrooster is niet binnend, kan aangepast worden naargelang aantal atleten!!!

Nationaal criterium 150m

Reeksen worden opgemaakt adhv prestaties op 100 - 200m (puntentabel IAAF) en 150m

=> wie niet vooraf is ingeschreven komt in de laatste (=traagste) reeksen

Finales : beste 6 tijden over alle reeksen plaatsen zich voor de finale

Proef opgenomen in Jeugd criterium

1 Finale Jun mannen- 1 Finale Sen mannen

1 gezamenlijke Finale Jun/Sen vrouwen

13u00	ver	Cad/Schol/JSM	vrouwen	
13u00	kogel	Cad	mannen	4kg
13u30	PSS	AC:starthoogte 3m20	vrouwen-mannen	
14:00	4*100m	mannen AC		
	4*100m	vrouwen AC		
		begin wisselzone: rood-orange lijn		
		einde wisselzone : gele pijl		
14u15	150m	vrouwen Cad/Schol		
	150m Reeksen	vrouwen Jun/Sen		
	150m	mannen Cad/Schol		
	150m Reeksen	mannen Jun/Sen		6kg - 7,26kg
15u30	800m	mannen Jun/Sen		
	800m	mannen Cad/Schol		
	800m	vrouwen Jun/Sen		
	800m	vrouwen Cad/Schol		3kg
16u00	PSS	AC:starthoogte 2m	vrouwen-mannen	
16u15	150m Finale	vrouwen Jun/Sen		
	150m Finale	mannen Sen		
	150m Finale	mannen Jun		
16u30	400m	vrouwen Cad/Schol		
	400m	vrouwen Jun/Sen		
	400m	mannen Cad/Schol		
	400m	mannen Jun/Sen		
16u45	3000m	mannen Jun/Sen		
	3000m	vrouwen Jun/Sen		
		Ver -HSS	Kogel	
		Ver AC vrouwen	Cad/Schol vrouwen : 3kg	
		HSS cad/schol vrouwen	Cad mannen : 4kg	
		Ver AC mannen	Jun mannen : 6kg	
			Sen mannen : 7,2kg	

Inschrijving /Aanmelding 150m : 1 uur voor aanvang nummer

Inschrijvingsgeld : 2,00 euro/nummer

Aflossingen : gratis