



AV DEM brengt je in beweging!

Chronologisch overzicht 3^e wedstrijd Senioren 3e divisie poule 12

Organisatie AV DEM
Plaats Beverwijk
Datum 29-Jun-14

11:15 Ploegleiders vergadering
11:30 Jury vergadering
12:00 Aanvang Wedstrijd

Loop onderdelen (series ca)

12:00 100mh Vrouwen (3-4)
12:25 110m horden Mannen (4-5)
12:50 800m Mannen (2-3)
13:05 100m Vrouwen (3-4)
13:30 100m Mannen (4-5)
14:00 400m Vrouwen (3-4)
14:20 400m Mannen (4-5)

14:55 1500m Vrouwen (1)
15:15 5000m Mannen (1)
15:45 200m Vrouwen (3-4)
16:05 200m Mannen (4-5)
16:30 Zweedse Estafette Vrouwen (2-3)
16:45 Zweedse estafette Mannen (2)

Weegtijden

11:30
13:00
14:30

Technische Onderdelen

Hoogspringen

12:15 Mannen (1,40 - 1,50 - 1,60 – 1.65 - verder met 5 cm)
15:00 Vrouwen (1,30 - 1,40 - 1,45 - verder met 5 cm)

Verspringen (4 pogingen)

12:05 Mannen
14:00 Vrouwen

Hinkstapspringen (4 pogingen)

15:35 Mannen

Kogelstoten (4 pogingen)

12:35 Mannen groep 2 (7.26 kg)
13:30 Vrouwen groep 1 (4 kg)
14:30 Mannen groep 1 (7.26 kg)
15:35 Vrouwen groep 2 (4 kg)

Speerwerpen (4 pogingen)

12:00 Vrouwen (600 g)
13:30 Mannen (800 g)

Discuswerpen (4 pogingen)

15:30 Mannen (2 kg)

Trainers/Begeleiders kunnen de startnummers ophalen bij het wedstrijdsecretariaat