

Chronologisch overzicht 2^e wedstrijd CD junioren competitie, poule 52

Organisatie AV DEM
Plaats Beverwijk
Datum 30 mei 2015



10:20 Ploegleiders vergadering
10:30 Jury vergadering
11:00 Aanvang Wedstrijd

Loop onderdelen (series ca)

Estafette

11:00 Meisjes D 4x60m (3)
11:20 Meisjes C 4x80m (2)
11:30 Jongens D 4x80m (2)
11:45 Jongens C 4x100m (2)
11:55 evt overlopen estafette

Horden

12:40 Meisjes D 60mh (5)
13:00 Meisjes C 80mh (4)
13:10 Jongens D 80mh (5)
13:35 Jongens C 100mh (4)

Pauze

Middellange afstand

14:00 Meisjes D 1000m (4)
14:20 Meisjes C 1000m (3)
14:35 Jongens D 1000m (3)
15:00 Jongens C 800m (3)

Sprint

15:25 Meisjes D 60m (4)
15:40 Meisjes C 80m (5)
15:55 Jongens D 80m (4)
16:15 Jongens C 100m (5)

Weegtijden

10:30
12:00
14:00

Technische Onderdelen

Hoogspringen 1

11:40 Jongens D (1,10 - 1,15 - 1,20 - verder met 5 cm)
14:00 Meisjes C (1,10 - 1,15 - 1,20 - verder met 5 cm)

Hoogspringen 2

12:00 Jongens C (1,20 - 1,25 - 1,30 - verder met 5 cm)
14:15 Meisjes D (1,00 - 1,05 - 1,10 - verder met 5 cm)

Verspringen (4 pogingen) (bak 1, bij start 1500m)

11:30 Meisjes D
12:55 Meisjes C
14:10 Jongens D
15:35 Jongens C

Kogelstoten (4 pogingen) (bak 1, bij start 200m)

11:45 Jongens D (3kg)
13:00 Jongens C (4 kg)
14:15 Meisjes D (2 kg)
15:35 Meisjes C (3 kg)

Discuswerpen (4 pogingen) (kooi bij start 100m)

11:20 Meisjes D (0.75 kg)
13:00 Jongens D (1 kg)
14:25 Meisjes C (1 kg)
15:40 Jongens C (1 kg)

Speerwerpen (4 pogingen)

11:00 Jongens C (600 g)
12:15 Meisjes C (500 g)
13:30 Meisjes D (400g)
15:10 Jongens D (400 g)

Trainers/Begeleiders kunnen de startnummers ophalen bij het wedstrijdsecretariaat