

Chronologisch overzicht 3<sup>e</sup> wedstrijd CD junioren competitie, poule 53

Organisatie [AV DEM](#)

Plaats Beverwijk

Datum 23 Juni 2012

<b>10:30</b>	Jury vergadering		
<b>10:45</b>	Ploegleiders vergadering		
<b>11:00</b>	Aanvang Wedstrijd		
	<b>Loop onderdelen (series ca)</b>		<b>Technische Onderdelen</b>
	<b>Estafette</b>		<b>Hoogspringen 1</b>
<b>11:00</b>	Meisjes D 4x60m (2)	<b>11:40</b>	Jongens D (1,10 - 1,15 - 1,20 - verder met 5 cm)
<b>11:15</b>	Meisjes C 4x80m (2)	<b>13:30</b>	Meisjes C (1,10 - 1,15 - 1,20 - verder met 5 cm)
<b>11:25</b>	Jongens D 4x80m (3)		<b>Hoogspringen 2</b>
<b>11:45</b>	Jongens C 4x100m (2)	<b>12:00</b>	Jongens C (1,20 - 1,25 - 1,30 - verder met 5 cm)
<b>11:55</b>	evt overlopen estafette	<b>13:45</b>	Meisjes D (1,00 - 1,05 - 1,10 - verder met 5 cm)
	<b>Horden</b>		<b>Verspringen (4 pogingen)</b>
<b>12:15</b>	Meisjes D 60mh (4)	<b>11:30</b>	Meisjes D
<b>12:40</b>	Meisjes C 80mh (3)	<b>13:00</b>	Meisjes C
<b>12:50</b>	Jongens D 80mh (5)	<b>14:00</b>	Jongens D
<b>13:15</b>	Jongens C 100mh (3)	<b>15:30</b>	Jongens C
	<b>Pauze</b>		
	<b>Middellange afstand</b>		<b>Kogelstoten (4 pogingen)</b>
<b>13:50</b>	Meisjes D 1000m (3)	<b>11:45</b>	Jongens D (3kg)
<b>14:10</b>	Meisjes C 1000m (2)	<b>13:00</b>	Jongens C (4 kg)
<b>14:20</b>	Jongens D 1000m (4)	<b>14:15</b>	Meisjes D (2 kg)
<b>14:50</b>	Jongens C 800m (2)	<b>15:45</b>	Meisjes C (3 kg)
	<b>Sprint</b>		<b>Discuswerpen (4 pogingen)</b>
<b>15:15</b>	Meisjes D 60m (4)	<b>11:45</b>	Meisjes D (0.75 kg)
<b>15:35</b>	Meisjes C 80m (3)	<b>13:00</b>	Jongens D (1 kg)
<b>15:45</b>	Jongens D 80m (5)	<b>14:35</b>	Meisjes C (1 kg)
<b>16:10</b>	Jongens C 100m (3)	<b>15:40</b>	Jongens C (1 kg)
	<b>Weegtijden</b>		<b>Speerwerpen (4 pogingen)</b>
<b>10:30</b>		<b>11:00</b>	Jongens C (600 g)
<b>12:30</b>		<b>12:00</b>	Meisjes C (500 g)
<b>14:00</b>		<b>12:55</b>	Meisjes D (400g)
<b>15:00</b>		<b>14:45</b>	Jongens D (400 g)

Trainers/Begeleiders kunnen de startnummers ophalen bij het wedstrijdsecretariaat

	Meisjes D	Meisjes C	Jongens D	Jongens C
11:00	4x60m			Speerwerpen
11:15		4x80m		
11:25			4x80m	
11:30	Verspringen			
11:40			Hoogspringen 1	
11:45	Discuswerpen		Kogelstoten	4x100m
11:55	overlopen estafettes			
12:00		Speerwerpen		Hoogspringen 2
12:15	60mh			
12:40		80mh		
12:50			80mh	
12:55	Speerwerpen			
13:00		Verspringen	Discuswerpen	Kogelstoten
13:15				100mh
13:30		Hoogspringen 1		
13:45	Hoogspringen 2			
13:50	1000m			
14:00			Verspringen	
14:10		1000m		
14:15	Kogelstoten			
14:20			1000m	
14:35		Discuswerpen		
14:45			Speerwerpen	
14:50				800m
15:15	60m			
15:30				Verspringen
15:35		80m		
15:40				Discuswerpen
15:45		Kogelstoten		
15:45			80m	
16:10				100m

	11					12					13					14					15					16																	
	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	00	05	10	15	20	25	30
<b>Loop onderdelen</b>	Estafette					Horden					Middellange afstand					Sprint																											
baan	4x60m	4x80m	4x80	4x100m	overlopen+WT	60mh	WT	80mh	80mh	WT	100mh	WT + pauze	1000m	1000m	1000m	800m	60m	80m	80m	100m																							
	12 (2)	12 (2)	18 (3)	12 (2)		14 (4)		11 (3)	18 (5)		11 (3)		15 (3)	10(2)	20 (4)	10 (2)	14 (4)	11 (3)	18 (5)	11 (3)																							
<b>Technische Onderdelen</b>																																											
hoogspringen 1	100										55																																
hoogspringen 2	55										75																																
verspringen	45					33					60					33																											
kogelstoten	60					33					45					33																											
discuswerpen	60					80										44					44																						
speerwerpen	44					44					60										80																						

MD
MC
JD
JC