

## BEKER VAN VLAANDEREN CAD/SCH HEREN LANDELIJKE 1

Deelnemende verenigingen: MACW, ACME, DEIN, DCLA, ACW, AVLO, RCG, EA, OEH, LOOI, KAAG, ACHL

Inschrijvingen 1/2 u voor elke proef

Aanvang 14 u

Programma:

Cad & Sch	100-200-400-800-1500-100h/110h-300h/400h-hoog-ver-pols-kogel-discus-speer-4x100
-----------	---

### Volgorde der proeven

14u00	Cad	300h	14u00	Sch	Hoog
14u15	Sch	400h		Cad	Ver
14u30	Cad	100		Sch	Discus
14u45	Sch	100		Cad	Kogel
15u00	Cad	800		Cad	Polsstok
15u10	Sch	800	14u45	Sch	Speer
15u20	Cad	1500	15u15	Cad	Hoog
15u.30	Sch	1500		Sch	Ver
15u40	Cad	100h		Sch	Kogel
15u55	Sch	110h	15u30	Cad	Speer
16u10	Cad	200		Sch	Polsstok
16u25	Sch	200	16u15	Cad	Discus
16u40	Cad	400			
16u55	Sch	400			
17u15	Cad	4x100			
17u30	Sch	4x100			

CADETTEN		SCHOLIEREN	
14u00	300h	14u00	Hoog
	Ver		Discus
	Kogel	14u15	400h
	Polsstok	14u45	100m
14u30	100m		Speer
15u00	800m	15u10	800m
15u15	Hoog	15u15	Ver
15u20	1500m		Kogel
15u30	Speer	15u30	1500m
15u40	100h		Polsstok
16u10	200m	15u55	110h
16u15	Discus	16u25	200m
16u40	400	16u55	400
17u15	4x100m	17u30	4x100m

Uur	Loopnummer	Hoog	Ver	Polsstok	Kogel	Discus	Speer
14u00	300h Cad	Sch	Cad	Cad	Cad	Sch	
14u15	400h Sch						
14u30	100 Cad						
14u45	100 Sch						Sch
15u00	800 Cad						
15u10	800 Sch						
15u15		Cad	Sch		Sch		
15u20	1500 Cad						
15u30	1500 Sch			Sch			Cad
15u40	100h Cad						
15u55	110h Sch						
16u10	200m Cad						
16u15						Cad	
16u25	200m Sch						
16u40	400m Cad						
16u55	400m Sch						
17u15	4x100m Sch						
17u30	4x100m Cad						

Verplichte hoogten van de lat: hoogspringen:

Cadetten: 1.20-1.30-1.40-1.45-1.50-1.55-1.60-1.65-1.68-1.71 + 3cm

Scholieren: 1.30-1.40-1.50-1.55-1.60-1.65-1.68-1.71-1.74-1.77 + 3cm

Verplichte hoogten van de lat: polsstokspringen:

Cadetten: 1.80-2.00-2.20-2.40-2.60-2.80-3.00 + 10cm

Scholieren: 2.20-2.40-2.60-2.80-3.00-3.20 + 10cm