

Provinciaal Kampioenschap 10.000 m Juniors-Seniors

Paul Vanwalleghem's Coastal Jump Event Deelname : € 2/proef (springnrs. gratis) Toegang : € 3

Prijzengeld van €200-€100-€50 voor de eerste 3 van het **springklassement** bij AC heren en dames. Bovendien wordt door Paul Vanwalleghem een kunstwerkje in keramiek uitgereikt aan de totaalwinna(a)r(es) over alle categorieën bij de mannen én resp. bij de vrouwen van het springklassement. Het springklassement wordt bepaald door de optelsom van de ptn. van de Hongaarse tabel voor enerzijds het polsstokspringen en anderzijds de hoogste waarde van de 2 punten van de Hongaarse tabel voor het hoogspringen en het verspringen. Men komt enkel in aanmerking voor het podium AC bij een puntentotaal van min. 1.300 ptn. en 1.000 ptn. bij de dames en resp. bij de heren.

Het namiddagprogramma wordt om 17 u afgesloten met een voorlopig nog niet-officiële, niet-homologeerbare 'mixed 4x400m' (2 mannen en 2 vrouwen) ()**

Programma

	Heren	Dames
Ben	3x600	3x600
Pup	3x600	3x600
Min	300-3x600	300-3x600
Cad	100-300-1500-polsstok (aanvangshoogte 2m)- ver-hoog-kogel	100-300-1500-polsstok (aanvangshoogte 2m)- ver-hoog-kogel
Sch	100-300-1500-polsstok (aanvangshoogte 2m)- ver-hoog-kogel	100-300-1500-polsstok (aanvangshoogte 2m)- ver-hoog
J/S	100-300-1500-10.000-polsstok (aanvangshoogte 2m)- ver-hoog-kogel	100-300-1500-10.000-polsstok (aanvangshoogte 2m)- ver-hoog-kogel

Volgorde der proeven

12.00 u	300m	Min D			
12.15 u	300m	Min H			
12.30 u	3x600m	Ben D			
	3x600m	Ben H			
	3x600m	Pup D			
	3x600m	Pup H			
	3x600m	Min D			
	3x600m	Min H			
13.00 u	100m	Cad/Sch/J/S H	13.00 u	polsstok	Cad/Sch/J/S D
	100m	Cad/Sch/J/S D		hoog	Cad/Sch/J/S H
14.00 u	1500m	Cad/Sch/J/S H	13.45 u	kogel (3kg;4kg)	Cad/J/S D
	1500m	Cad/Sch/J/S D	14.30 u	ver	Cad/Sch/J/S D
15.00 u	300m	Cad/Sch/J/S H	15.00 u	polsstok	Cad/Sch/J/S H
	300m	Cad/Sch/J/S D		kogel (6kg;7,26kg)	Jun/Sen H
16.00 (*)	10.000m	Jun/Sen H	15.30 u	hoog	Cad/Sch/J/S D
	10.000m	Jun/Sen D	16.30 u	kogel (4kg;5kg)	Cad/Sch H
17.00 (**)	'Mixed 4x400m'		17.00 u	ver	Cad/Sch/J/S H

(*) Wanneer na de inschrijvingen van de 10.000m blijkt dat voor één van beide geslachten max. 6 atleten deelnemen, zal dit nummer gemengd (M/V) doorgaan. De tijden zijn in dit geval homologeerbaar.

(**) Bij wijze van test/experiment worden naast de echte 'mixed 4x400m'-ploegen (2 mannen en 2 vrouwen) ook ploegen toegelaten bestaande uit 2 mannen (één man loopt 2x de 400m) en 1 vrouw. De winnende ploeg met 4 lopers wint €100, met 3 lopers €75. Prijzengeld voor deze aflossingen wordt slechts uitgereikt als er minstens 3 deelnemende ploegen zijn per klassement.