

Zo. 30/06/2018 Sportpark De Lenspolder Nieuwpoort Aanvang 13 u Meeting nr.

Paul Vanwalleghem's Coastal Jump Event Deelname : € 2/proef Toegang : € 3

Prijzengeld van €200-€100-€50 voor de eerste 3 van het **springklassement** bij **AC** heren èn 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
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-kogel
J/S	100-300-1500-5000-polsstok (aanvangshoogte 2m)-ver-hoog-kogel	100-300-1500-5000-polsstok (aanvangshoogte 2m)-ver-hoog-kogel

Volgorde der proeven

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/Sch/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 (*)	5000m	Jun/Sen H	15.30 u	hoog	Cad/Sch/J/S D
	5000m	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 5.000m 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 wordt naast de echte 'mixed 4x400m'-ploeg (2 mannen en 2 vrouwen) ook volgende ploeg toegelaten : een ploeg met 2 mannen (één man loopt 2 x de 400m) en 1 vrouw