

Zo. 28/06/2020 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 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.

Programma

	Heren	Dames
Cad	100-300-1500-polsstok (aanvangshoogte 2m)-ver-hoog-kogel-Zweedse estafette	100-300-1500-polsstok (aanvangshoogte 2m)-ver-hoog-kogel-Zweedse estafette
Sch	100-300-1500-polsstok (aanvangshoogte 2m)-ver-hoog-kogel-Zweedse estafette	100-300-1500-polsstok (aanvangshoogte 2m)-ver-hoog-kogel-Zweedse estafette
J/S	100-300-1500-5000-polsstok (aanvangshoogte 2m)-ver-hoog-kogel-Zweedse estafette	100-300-1500-5000-polsstok (aanvangshoogte 2m)-ver-hoog-kogel-Zweedse estafette
AC	Zweedse estafette	Zweedse estafette

Volgorde der proeven

13u	100m	Cad/Sch/J/S H	13u	hoog	Cad/Sch/J/S D
	100m	Cad/Sch/J/S D	13u	ver	Cad/Sch/J/S H
14u	1500m	Cad/Sch/J/S H	13u45	kogel (3kg;4kg)	Cad/Sch/J/S D
	1500m	Cad/Sch/J/S D	14u	polsstok groep 1, starthoogte 2m	AC dames en heren
15u	300m	Cad/Sch/J/S H	15u	ver	Cad/Sch/J/S D
	300m	Cad/Sch/J/S D	15u	hoog	Cad/Sch/J/S H
16u (*)	5000m	Jun/Sen H	15u	kogel (6kg;7,26kg)	Jun/Sen H
	5000m	Jun/Sen D	16u (***)	polsstok groep 2, starthoogte 3m20	AC dames en heren
17u15 (**)	Zweedse estafette		16u30	kogel (4kg;5kg)	Cad/Sch 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.

(**) Zweedse estafette : 400-300-200-100 : De Zweedse estafette wordt met de klassieke estafettestok gelopen. Men gebruikt voor geen enkele afstand een aanloopzone. De startlijn valt samen met de gebogen startlijn van de 1000 m. De eerste wissel heeft plaats t.h.v. de tweede wisselzone van de binnenbaan van de 4x100m. De tweede wissel heeft plaats t.h.v. de eerste wisselzone van de binnenbaan van de 4x100m. De derde wissel heeft plaats t.h.v. de derde wisselzone van de binnenbaan van de 4x100m. De aankomstlijn is de klassieke aankomstlijn. De lopers zullen zich, op aanwijzing van een bevoegd jurylid, opstellen volgens de startlijst (van binnen naar buiten). Deze estafette zal pas gelopen worden van zodra voldoende juryleden beschikbaar zijn (na beëindiging andere proeven).

(***) Polsstokspringen groep 2 : Min. 45 minuten na einde groep 1