

Zo. 26/06/2022 Sportpark De Lenspolder Nieuwpoort Aanvang 13 u Meeting nr. ....

Paul Vanwalleghem's Coastal Jump Event Deelname : € 3/proef Toegang : € 5

**Prijzengeld van €200-€100-€50** voor de eerste 3 van het **springklassement** bij **AC** heren en dames. 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

	Mannen	Vrouwen
Cad	100-300-1500-polsstok (aanvangshoogte 2m)-ver-hoog-kogel-speer-Olympische aflossing	100-300-1500-polsstok (aanvangshoogte 2m)-ver-hoog-kogel-speer-Olympische aflossing
Sch	100-300-1500-polsstok (aanvangshoogte 2m)-ver-hoog-kogel-speer-Olympische aflossing	100-300-1500-polsstok (aanvangshoogte 2m)-ver-hoog-kogel-speer-Olympische aflossing
J/S	100-300-1500-5000-polsstok (aanvangshoogte 2m)-ver-hoog-kogel-Olympische aflossing	100-300-polsstok (aanvangshoogte 2m)-ver-hoog-kogel-Olympische aflossing
AC	Olympische aflossing	Olympische aflossing

### Volgorde der proeven

13u00	100m	Cad/Sch/J/S V	13u15	hoog	Cad/Sch/J/S V
13u15	100m	Cad/Sch/J/S M	13u30	ver	Cad/Sch/J/S M
14u00	1500m	Cad/Sch V	14u00	polsstok groep 1, starthoogte 2m	AC M + V
14u15	1500m	Cad/Sch/J/S M	14u30	kogel (3kg;4kg)	Cad/Sch/J/S V
14u50	300m	Cad/Sch/J/S M	15u00	hoog	Cad/Sch/J/S M
15u10	300m	Cad/Sch/J/S V	15u30	ver	Cad/Sch/J/S V
16u00	5000m	Jun/Sen M	15u30	kogel (6kg;7,26kg)	Jun/Sen M
17u15 (*)	Olympische aflossing		15u30	speer	Cad/Sch M
			16u00 (**)	polsstok groep 2, starthoogte 3m20	AC M + V
			16u30	kogel (4kg;5kg)	Cad/Sch M
			16u30	speer	Cad/Sch V

(\*) Olympische aflossing : 800-400-200-200 : De Olympische aflossing wordt met de klassieke aflossingsstok gelopen. De startlijnen vallen samen met de startlijnen van de 800 m. De 800m wordt in banen gelopen tot aan de dichtste rand van de zwenklijn waar de atleten hun resp. banen mogen verlaten. De eerste en de tweede wissel hebben plaats in de wisselzone van de binnenbaan van de 4x400m (eerste en tweede wisselzone is 20 m). De derde wissel heeft plaats t.h.v. de tweede wisselzone van de binnenbaan van de 4x100m (3<sup>de</sup> wisselzone is 30 m). De aankomstlijn is de klassieke aankomstlijn. 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

CADETTEN SCHOLIEREN VROUWEN	CADETTEN SCHOLIEREN MANNEN	JUN/SEN VROUWEN	JUN/SEN MANNEN
13u00 100m	13u15 100m	13u00 100m	13u15 100m
13u15 hoog	13u30 ver	13u30 hoog	13u30 ver
14u00 1500m	14u00 polsstok groep 1	14u00 polsstok groep 1	14u00 1500m
14u00 polsstok groep 1	14u15 1500m	14u30 kogel	14u00 polsstok groep 1
14u30 kogel	14u50 300m	15u10 300m	14u50 300m
15u10 300m	15u00 hoog	15u30 ver	15u00 hoog
15u30 ver	15u30 speer	16u00 polsstok groep 2	15u30 kogel
16u00 polsstok groep 2	16u00 polsstok groep 2	17u15 Olympische aflossing	16u00 polsstok groep 2
16u30 speer	16u30 kogel		16u00 5000m
17u15 Olympische aflossing	17u15 Olympische aflossing		17u15 Olympische aflossing

<b>uur</b>	<b>loopnummer</b>	<b>hoog</b>	<b>ver</b>	<b>polsstok</b>	<b>kogel</b>	<b>speer</b>
13u00	100m Cad/Sch/Jun/Sen V					
13u15	100m Cad/Sch/Jun/Sen M	Cad/Sch/J/S V				
13u30			Cad/Sch/J/S M			
14u00	1500m Cad/Sch V			Allen – groep 1		
14u15	1500m Cad/Sch/Jun/Sen M					
14u30					Cad/Sch/Jun/Sen V	
14u50	300m Cad/Sch/Jun/Sen M					
15u00		Cad/Sch/J/S M				
15u10	300m Cad/Sch/Jun/Sen V					
15u30			Cad/Sch/J/S V		Jun/Sen M	Cad/Sch V
16u00				Allen – groep 2		
16u30					Cad/Sch M	Cad/Sch M
17u15	Olymp. Aflossing (allen)					