



1 MEI - MEETING



Wedstrijdinfo: wedstrijden@vlierzelesportief.be

Inschrijvingen ENKEL ter plaatse tot 1 uur voor aanvang van de proef

Inschrijvingsgeld: 2€/proef

Inkom: 4€

PROGRAMMA

JONGENS / MANNEN

KAD	100m - 100mH - Kogel - PSS
SCHOL	100m - 110mH - Kogel - Speer - PSS
JUN	110mH - Discus - Kogel
JSM	100m - 200m - 400m - 800m - 1500m 110mH - 400mH Ver - Hoog - PSS - HSS - Kogel - Discus - Speer



SPORT.
VLAANDEREN

MASTERS GOOIEN MET EIGEN GEWICHTEN

MEISJES / VROUWEN

KAD	100m - 80mH - Kogel - Discus - HSS - PSS
SCHOL	100m - 100mH - Kogel - Discus - HSS - PSS
JSM	100m - 200m - 400m - 800m - 1500m 100mH - 400mH Ver - Hoog - PSS - HSS - Kogel - Discus - Speer

				MASTERS	AH= Aanvangshoogte				MASTERS	
13u45	400mH	JSM	Dames (76,2cm)		13u30	PSS	Gemengd	>4m20	AH +/-3m80	
	400mH	JSM	Heren (91cm)			Speer	JSM	Heren	(800gr)	M35-M45
14u10	100m	JSM	Dames		13u40	Kogel	SCHOL	Jongens	(5Kg)	M60-M65
	100m	JSM	Heren		13u45	Hinkstap	KAD/SCHOL	Dames	(7 - 9 - 11m)	
14u30	100m	SCHOL	Meisjes			Hinkstap	JSM	Dames	(7 - 9 - 11m)	
	100m	SCHOL	Jongens		14u	Hoog	JSM	Dames		
14u50	100m	KAD	Meisjes		14u20	Speer	SCHOL	Jongens	(700gr)	M50-M55
	100m	KAD	Jongens		14u30	Kogel	JUN	Heren	(6Kg)	M50-M55
						Kogel	SEN	Heren	(7,26Kg)	M35-M45
15u10	800m	JSM	Dames		14u50	Hinkstap	JSM	Heren	(11m - 13m)	
	800m	JSM	Heren							
15u30	400m	JSM	Dames		15u	PSS	Gemengd	<4m00	AH +/-3m20	
	400m	JSM	Heren		15u10	Speer	JSM	Dames	(600gr)	W35+
16u20	80mH	KAD	Meisjes (76,2cm)	W40-W45	15u20	Kogel	KAD/SCHOL	Meisjes	(3Kg)	W50+
	100mH	SCHOL	Meisjes (76,2cm)		15u30	Hoog	JSM	Heren		
16u40	100mH	JSM	Dames (84cm)	W35	15u55	Ver	JSM	Dames		
16u50	100mH	KAD	Jongens (91,4cm)	M50-M55						
	110mH	SCHOL	Jongens (91,4cm)		16u10	Discus	JUN	Heren	(1,75Kg)	
17u05	110mH	JUN	Heren (99,1cm)	M35-M45		Discus	SEN	Heren	(2Kg)	M35+
	110mH	SEN	Heren (106,7cm)		16u20	Kogel	JSM	Dames	(4Kg)	W35-W45
17u30	200m	JSM	Dames		16u30	PSS	Gemengd	<3m20	AH +/-2m20	
	200m	JSM	Heren							
17u50	1500m	JSM	Dames		17u	Ver	JSM	Heren		
	1500m	JSM	Heren		17u10	Kogel	KAD	Jongens	(4Kg)	M70+
					17u15	Discus	KAD/SCHOL	Dames	(1Kg)	W35+
						Discus	JSM	Dames	(1Kg)	W35+

HOU REKENING MET HET TIJDSHEMA BIJ HET COMBINEREN VAN VERSCHILLENDE PROEVEN

aantal extra pogingen werpnummers met masters op basis van
prestatie en/of beslissing van organisatie



1 MEI - MEETING

Wedstrijdinfo: wedstrijden@vlierzelesportief.be



Inschrijvingen ENKEL ter plaatse tot 1 uur voor aanvang van de proef
Inschrijvingsgeld: 2€/proef Inkom: 4€



TIJDSHEMA PER CATEGORIE

KAD	MEISJES
13u45	HSS (7-9-11m)
14u50	100m
15u20	Kogel (3Kg)
16u20	80mH (76,2cm)
16u30	PSS <3m20
17u15	Discus (1Kg)

KAD	Jongens
14u50	100m
15u	PSS <4m
16u30	PSS <3m20
16u50	100mH (91,4cm)
17u10	Kogel (4Kg)

JUN	HEREN
14u30	Kogel (6Kg)
16u10	Discus (1,750Kg)
17u05	110mH (99,1cm)

SCHOL	MEISJES
13u45	HSS (7-9-11m)
14u30	100m
15u	PSS <4m
15u20	Kogel (3Kg)
16u20	100mH (76,2cm)
16u30	PSS <3m20
17u15	Discus (1Kg)

JSM	DAMES
13u30	PSS >4m20
13u45	400mH (76,2cm) HSS (7-9-11m)
14u	Hoog
14u10	100m
15u	PSS <4m
15u10	800m Speer (600gr)
15u30	400m
15u55	Ver
16u20	Kogel (4Kg)
16u30	PSS <3m20
16u40	100mH (84cm)
17u15	Discus (1Kg)
17u30	200m
17u50	1500m

JSM	HEREN
13u30	PSS >4m20 Speer (800gr)
13u45	400mH (91cm)
14u10	100m
14u30	Kogel (7,26Kg)
14u50	HSS (11m-13m)
15u	PSS <4m
15u10	800m
15u30	400m Hoog
16u10	Discus (2Kg)
16u30	PSS <3m20
17u	Ver
17u05	110mH (106,7cm)
17u30	200m
17u50	1500m

HOU REKENING MET HET TIJDSHEMA BIJ HET COMBINEREN VAN VERSCHILLENDE PROEVEN

TIJDSHEMA PER KAMPNUMMER

Ver	JSM
15u55	Dames
17u	Heren

HSS	JSM
13u45	Dames
14u50	Heren

Hoog	JSM
14u	Dames
15u30	Heren

Polstok	Gemengd
13u30	>4m20 AH +/-3m80
15u	<4m00 AH +/-3m20
16u30	<3m20 AH +/-2m20

Kogel		
13u40	SCHOL Jongens	(5Kg) M60-M65
14u30	JUN Heren	(6Kg) M50-M55
	SEN Heren	(7,26Kg) M35-M45
15u20	KAD Meisjes	(3Kg) W50-W70
	SCHOL Meisjes	(3Kg) W50-W70
16u20	JSM Dames	(4Kg) W35-W45
17u10	KAD Jongens	(4Kg) M70-M75

Speer		
13u30	JUN/SEN Heren	(800gr) M35-M45
14u20	SCHOL Jongens	(700gr) M50+
15u10	JSM Dames	(600gr) W35-W70

Discus		
16u10	JUN Heren	(1,75Kg) M35-M45
	SEN/MAS Heren	(2Kg) M35-M45
17u15	JSM Dames	(1Kg) W35+