

PK Oost-Vlaanderen - West-Vlaanderen - Limburg

PK Indoor zaterdag 6 januari 2018

Opmerking Limburg neemt alleen deel in 200-400-800-1500

Algemene bepalingen

Dit kampioenschap is voorbehouden voor atleten aangesloten bij een atletiekclub van Limburg, Oost- en West-Vlaanderen.

Atleten uit de provincie Limburg kunnen op zaterdag 6 januari in Gent enkel deelnemen aan de loopnummers vanaf 200m. De andere nummers worden op 7 januari in Heusden afgewerkt.

Een atleet mag zich inschrijven voor maximum 2 proeven (2 euro per proef). Masters mogen deelnemen onder de voorwaarden van de seniores, dus met gewichten (kogel), de hoogte/afstand van de horden en plank bij hinkstap van de seniores.

Reeksindelingen en andere bepalingen

Loopnummers

Aanmelden via oproepkamer 10 minuten voor aanvang loopnummer

60m horden

Met rechtstreekse finale

De inschrijvingen van West- en Oost-Vlaanderen worden samengevoegd per categorie.

De reeksindeling gebeurt op basis van de tot dan best gelopen prestatie met de sterkste reeks op het laatst te lopen.

60m: reeksen en finale

In de reeksen worden de inschrijvingen van West- en Oost-Vlaanderen samengevoegd.

In de reeksen lopen de snelste atleten in verschillende reeksen: bv bij 5 reeksen loopt de snelste atleet in 1e reeks, 2e snelste in 2e reeks, 3e in de 3e reeks, 4e in de 4e reeks, 5e in 5e reeks, 6e in 1e reeks,

Finale (één per provincie): 8 snelste tijden van de reeksen per provincie gaan door naar de finale

200m – 400m – 800m – 1500m

Met rechtstreekse finale

De 3 provincies samen met ook hier de sterkste reeks op het laatst te lopen.

Bij de 200m en de 400m wordt er bij de junioren en seniores per categorie gelopen.

Specifiek:

200m: zo weinig mogelijk de binnenbaan gebruiken

800m: - alle provincies samen en sterkste reeks het laatst
- bij start in banen : max 9 atleten per reeks
- bij start aan de gebogen lijn : max 11 atleten per reeks

1500m: - alle provincies samen en sterkste reeks het laatst
- max aantal atleten per reeks : 15

Kampnummers

De atleten mogen zich rechtstreeks bij de jury van het kampnummer aanmelden, zonder langs de oproepkamer te passeren. De atleet is zelf verantwoordelijk om tijdig bij de stand aanwezig te zijn. Atleten die zich te laat aanmelden bij het kampnummer worden uit de deelnemerslijst geschrapt.

Hoogspringen (hoogten van de lat)

Jun/Sen heren: 1.40-1.50-1.55-1.60-1.65-1.70-1.75-1.80 + 3 cm

Sch heren: 1.30-1.40-1.45-1.50-1.55-1.60-1.65-1.70 + 3 cm

Cad heren: 1.20-1.30-1.35-1.40-1.45-1.50-1.55 + 3 cm

Jun/Sen dames: 1.20-1.30-1.35-1.40-1.45-1.50-1.55 + 3 cm

Cad/Sch dames: 1.10-1.15-1.20-1.25-1.30-1.35-1.40 + 3 cm

Polsstokspringen (hoogten van de lat)

Sch/Jun/Sen heren: 2.20-2.40-2.60-2.80-3.00-3.10-3.20-3.30-3.40 + 10 cm

Cad heren: 2.00-2.20-2.40-2.50-2.60-2.70-2.80-2.90 + 10 cm

Cad/Sch/Jun/Sen dames: 1.80-2.00-2.20-2.30-2.40-2.50-2.60-2.70-2.80 + 10 cm

Vanaf 3 atleten in wedstrijd, ongeacht categorie + 5 cm

Hinkstapspringen (plank)

Jun/Sen heren : 9m – 11m

Cad/Sch heren : 7m – 9m – 11m

Dames : 7m – 9m

Opgave van plank bij inschrijving. Plank blijft geldig voor de volledige wedstrijd. Volgorde van springen wordt bepaald aan de hand van de plank.

Specifieke bepalingen Kogelstoten, Ver- en Hinkstapspringen

Aantal pogingen: 3 + 1 voor de 8 besten per categorie (niet per provincie)

Om organisatorische redenen wordt de bijkomende (4e) poging in dezelfde volgorde als de eerste 3 pogingen afgewerkt.