



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA

West-Vlaamse pistekampioenschappen

Zaterdag 20 en maandag 22 april 2019

Stedelijk sportstadion Tielt

Inschrijving 2€/proef - Gratis toegang

een organisatie van

Atletiekvereniging Molenland

en het

Provinciaal Comité West-Vlaanderen



Programma dag 1

	Dames	Heren
CAD	80H, 400, 1500, 300H, ver, hss, speer.	100, 200, 800, hoog, kogel, discus.
SCHOL	100H, 400, 1500, 3000, 400H, ver, hss, speer.	100, 200, 800, hoog, kogel, discus
JUN	100H, 400, 1500, 3000, 400H, ver, hss, speer.	100, 200, 800, hoog, kogel, discus
SEN	100H, 400, 1500, 3000, 400H, ver, hss, speer.	100, 200, 800, hoog, kogel, discus

Programma dag 2

	Dames	Heren
CAD	100, 200, 800, hoog, pss, kogel, discus.	100H, 400, 1500, 300H, ver, hss, pss, speer.
SCHOL	100, 200, 800, hoog, pss, kogel, discus.	110H, 400, 1500, 3000, 400H, ver, hss, pss, speer.
JUN	100, 200, 800, hoog, pss, kogel, discus.	110H, 400, 1500, 5000, 400H, ver, hss, pss, speer.
SEN	100, 200, 800, hoog, pss, kogel, discus.	110H, 400, 1500, 5000, 400H, ver, hss, pss, speer.

loopnummers: inschrijven ten laatste 45min vóór aanvang wedstrijd, volgens het tijdschema
kampnummers: inschrijven ten laatste 30min vóór aanvang wedstrijd, volgens het tijdschema
deelname aan max 2 proeven/dag
deelnameprijs €2/proef

Uurrooster dag 1 - Zaterdag 20/04/2019 - W19226

Loopnummers				Kampnummers			
13u00	400m H	sen	dames	13u00	ver	cad	dames
	400m H	jun	dames		kogel	cad	heren
	400m H	sch	dames		speer	cad	dames
	300m H	cad	dames		hoog	cad/sch	heren
13u30	100m	sen	heren	14u00	ver	sch	dames
	100m	jun	heren		kogel	sch	heren
	100m	sch	heren		speer	sch	dames
	100m	cad	heren			jun/sen	dames
14u15	800m	sen	heren	15u00	ver	jun/sen	dames
	800m	jun	heren		kogel	jun/sen	heren
	800m	sch	heren		hoog	jun/sen	heren
	800m	cad	heren		discus	cad	heren
14u45	400m	sen	dames	16u00	discus	sch	heren
	400m	jun	dames		hinkstap	cad/sch	dames
	400m	sch	dames			jun/sen	dames
	400m	cad	dames				
15u15	Finales 100m		heren	17u00	discus	jun/sen	heren
15u45	100m H	sen	dames				
	100m H	jun	dames				
	100m H	sch	dames				
	80m H	cad	dames				
16u30	1500m	sen	dames				
	1500m	jun	dames				
	1500m	sch	dames				
	1500m	cad	dames				
17u00	200m	sen	heren				
	200m	jun	heren				
	200m	sch	heren				
	200m	cad	heren				
17u40	3000m	jun/sen	dames				
	3000m	sch	dames				

Uurrooster dag 2 - Maandag 22/04/2019 - W19234

Loopnummers				Kampnummers			
13u00	400m H	sen	heren	13u00	hinkstap	cad/sch	heren
	400m H	jun	heren		kogel	cad	dames
	400m H	sch	heren		discus	jun/sen	dames
	300m H	cad	heren		polstok	cad/sch	dames
13u45	100m	sen	dames	13u45	hoog	Jun/sen	dames
	100m	jun	dames			cad/sch	dames
	100m	sch	dames				
	100m	cad	dames				
14u15	800m	sen	dames	14u00	hinkstap	jun/sen	heren
	800m	jun	dames		kogel	jun/sen	dames
	800m	sch	dames		discus	cad/sch	dames
	800m	cad	dames				
14u45	400m	sen	heren	14u30	polstok	cad/sch	heren
	400m	jun	heren				
	400m	sch	heren				
	400m	cad	heren				
15u30	Finales 100m		dames	15u00	ver	sch	heren
16u00	110m H	sen	heren		hoog	jun/sen	dames
	110m H	jun	heren		speer	cad	heren
	110m H	sch	heren				
	100m H	cad	heren				
16u30	1500m	cad	heren	16u00	speer	jun/sen	heren
	1500m	sch	heren		ver	cad	heren
	1500m	jun	heren				
	1500m	sen	heren				
16u55	200m	sen	dames	16u30	polstok	jun/sen	heren
	200m	jun	dames				
	200m	sch	dames				
	200m	cad	dames				
17u25	3000m	sch	heren	17u00	ver	jun/sen	heren
17u45	5000m	jun/sen	heren		speer	sch	heren
					kogel	sch	dames

§ **Richtlijnen Provinciale kampioenschappen:**

Een atleet mag zich inschrijven voor maximum 2 proeven per wedstrijd

Bij het PK Alle Categ. mogen masters deelnemen onder de voorwaarden van de senioren, dus met gewichten, hoogte en afstand horden en plank bij hinkstap van de senioren. Idem ivm nultolerantie start en gebruik van de startblokken.

Hoogte van de lat bij HOOGSPRINGEN

Jun/Sen heren: 1,40- 1,50- 1,60- 1,65- 1,70- 1,75- 1,80- 1,85 +3 cm

Schol heren: 1,30- 1,40- 1,50- 1,55- 1,60- 1,65- 1,70- 1,75 +3cm

Cad. Heren: 1,20- 1,30- 1,40- 1,45- 1,50- 1,55- 1,60 + 3 cm

Jun/Sen. Dames: 1,20- 1,30- 1,40- 1,45- 1,50- 1,55- 1,60 +3cm

Cad/Schol. Dames: 1,10- 1,20- 1,25- 1,30- 1,35- 1,40- 1,45 +3cm

Hoogte van de lat POLSSTOKSPRINGEN

Schol/Jun/Sen Heren: 2,40- 2,60- 2,80- 3,00- 3,20- 3,30- 3,40- 3,50- 3,60- 3,70- 3,80 +5 cm

Cad Heren: 2,00- 2,20- 2,40- 2,50- 2,60- 2,70- 2,80- 2,90- 3,00 +5 cm

Cad/Schol/Jun/Sen Dames: 1,80- 2,00- 2,20- 2,30- 2,40- 2,50- 2,60- 2,70- 2,80 +5cm

Afstootplank HINSTAPSPRINGEN

Cad/Schol. Heren: 9m-11m-13m

Jun/Sen Heren: 11m-13m

Cad/Schol.: Dames: 7m- 9m (11m)

Jun/Sen. Dames: 9m- 11m- 13m

Uurregeling podium (bij benadering)

Dag 1

14u30	300H/400H	cad – sch – jun - sen	dames
14u30	ver	cad	dames
14u30	kogel	cad	heren
14u30	speer	cad	dames
14u30	hoog	cad – sch	heren
15u30	800 m	cad – sch – jun - sen	heren
15u30	400 m	cad – sch – jun - sen	dames
15u30	100 m	cad – sch – jun – sen	heren
15u30	ver	sch	heren
15u30	kogel	sch	dames
15u30	speer	sch – jun – sen	dames
16u30	80H/100H	cad – sch – jun – sen	dames
16u30	ver	jun – sen	dames
16u30	Kogel	Jun - sen	heren
16u30	hoog	jun – sen	heren
16u30	discus	cad	heren
17u30	discus	cad	heren
17u30	hinkstap	cad – sch – jun – sen	dames
17u30	1500 m	cad – sch – jun – sen	dames
18u00	200 m	cad – sch – jun – sen	heren
18u30	discus	jun – sen	heren
18u30	3000 m	sch – jun – sen	dames

Uurregeling podium (bij benadering)

Dag 2

14u30	300H/400H	cad – sch – jun - sen	heren
14u30	hinkstap	cad - sch	heren
14u30	kogel	cad	dames
14u30	discus	jun - sen	dames
14u30	polsstok	cad – sch – jun - sen	dames
14u30	hoog	cad - sch	dames
15u30	800 m	cad – sch – jun - sen	dames
15u30	hinkstap	jun – sen	heren
15u30	kogel	jun - sen	dames
15u30	discus	cad - sch	dames
16u30	polsstok	cad - sch	heren
16u30	ver	sch	heren
16u30	hoog	jun - sen	dames
16u30	speer	cad	heren
16u30	100 m	cad – sch – jun - sen	dames
16u30	100H/110H	cad – sch – jun - sen	heren
17u30	speer	jun - sen	heren
17u30	ver	cad	heren
17u30	1500 m	cad – sch – jun - sen	heren
18u00	200 m	cad – sch – jun - sen	dames
18u30	polsstok	jun - sen	heren
18u30	ver	jun - sen	heren
18u30	speer	sch	heren
18u30	kogel	sch	dames
18u30	3000 m	sch	heren
18u30	3000 m	jun - sen	heren