

Chronoloog Athletics Champs 2016 - chronoloog 2



Onderstaand chronologisch overzicht geldt voor:

RK HAV – Hulst 9 april
De Wielingen – Oostburg 28 mei
Dynamica – Vlissingen 17 september

Tijd	Pupillen A												Pupillen B/C/mini												
	Poule A				Poule B				Poule C				Poule D				Poule E				Poule F				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
9.30	Vergadering teambegeleiders <i>(onder voorbehoud in kantine)</i>																								9.30
9.35	Warming-up teams <i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																								9.35
9.40	Estafette <i>(middenterrein atletiekbaan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								9.40
9.45	Warming-up teams <i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																								9.45
9.50	Estafette <i>(middenterrein atletiekbaan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								9.50
9.55	Warming-up teams <i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																								9.55
10.00	Estafette <i>(middenterrein atletiekbaan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								10.00
10.05	Estafette <i>(middenterrein atletiekbaan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								10.05
10.10	Estafette <i>(middenterrein atletiekbaan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								10.10
10.15	Estafette <i>(middenterrein atletiekbaan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								10.15
10.20	Vortex <i>op het gras (5)</i>				Ver <i>In de zandbak (7a)</i>				Sprint <i>60 meter uit blok (2a)</i>				Hoog <i>op de mat (6b)</i>		Stoten <i>medicien bal (4b)</i>		Vortex <i>op het gras (5)</i>				Horden <i>pendelestafette (12)</i>				10.20
10.25	Vortex <i>op het gras (5)</i>				Ver <i>In de zandbak (7a)</i>				Sprint <i>60 meter uit blok (2a)</i>				Hoog <i>op de mat (6b)</i>		Stoten <i>medicien bal (4b)</i>		Vortex <i>op het gras (5)</i>				Horden <i>pendelestafette (12)</i>				10.25
10.30	Vortex <i>op het gras (5)</i>				Ver <i>In de zandbak (7a)</i>				Sprint <i>60 meter uit blok (2a)</i>				Hoog <i>op de mat (6b)</i>		Stoten <i>medicien bal (4b)</i>		Vortex <i>op het gras (5)</i>				Horden <i>pendelestafette (12)</i>				10.30
10.35	Warming-up teams <i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																								10.35
10.40	Warming-up teams <i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																								10.40
10.45	Ver <i>in de zandbak (7a)</i>				Sprint <i>60 meter uit blok (2a)</i>				Vortex <i>op het gras (5)</i>				Stoten <i>medicien bal (4b)</i>		Hoog <i>op de mat (6b)</i>		Horden <i>pendelestafette (12)</i>				Vortex <i>op het gras (5)</i>				10.45
10.50	Ver <i>in de zandbak (7a)</i>				Sprint <i>60 meter uit blok (2a)</i>				Vortex <i>op het gras (5)</i>				Stoten <i>medicien bal (4b)</i>		Hoog <i>op de mat (6b)</i>		Horden <i>pendelestafette (12)</i>				Vortex <i>op het gras (5)</i>				10.50
10.55	Ver <i>in de zandbak (7a)</i>				Sprint <i>60 meter uit blok (2a)</i>				Vortex <i>op het gras (5)</i>				Stoten <i>medicien bal (4b)</i>		Hoog <i>op de mat (6b)</i>		Horden <i>pendelestafette (12)</i>				Vortex <i>op het gras (5)</i>				10.55
11.00	Warming-up teams <i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																								11.00
11.05	Warming-up teams <i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																								11.05
11.10	Slingeren <i>op het gras (10a)</i>				Pauze				Ver <i>In de zandbak (7a)</i>				Horden <i>pendelestafette (12)</i>				Hoog <i>op de mat (6b)</i>		Stoten <i>medicien bal (4b)</i>		Pauze				11.10
11.15	Slingeren <i>op het gras (10a)</i>				Pauze				Ver <i>In de zandbak (7a)</i>				Horden <i>pendelestafette (12)</i>				Hoog <i>op de mat (6b)</i>		Stoten <i>medicien bal (4b)</i>		Pauze				11.15
11.20	Slingeren <i>op het gras (10a)</i>				Pauze				Ver <i>In de zandbak (7a)</i>				Horden <i>pendelestafette (12)</i>				Hoog <i>op de mat (6b)</i>		Stoten <i>medicien bal (4b)</i>		Pauze				11.20
11.25	Warming-up teams <i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																								11.25
11.30	Warming-up teams <i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																								11.30
11.35	Horden <i>60 meter (3a)</i>				Slingeren <i>op het gras (10a)</i>				Pauze				Pauze				Stoten <i>medicien bal (4b)</i>		Hoog <i>op de mat (6b)</i>		Verspringen <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				11.35
11.40	Horden <i>60 meter (3a)</i>				Slingeren <i>op het gras (10a)</i>				Pauze				Pauze				Stoten <i>medicien bal (4b)</i>		Hoog <i>op de mat (6b)</i>		Verspringen <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				11.40
11.45	Horden <i>60 meter (3a)</i>				Slingeren <i>op het gras (10a)</i>				Pauze				Pauze				Stoten <i>medicien bal (4b)</i>		Hoog <i>op de mat (6b)</i>		Verspringen <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				11.45
11.50	Warming-up teams <i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																								11.50
11.55	Warming-up teams <i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																								11.55
12.00	Pauze				Horden <i>60 meter (3a)</i>				Slingeren <i>op het gras (10a)</i>				Verspringen <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				Pauze				Hoog <i>op de mat (6b)</i>		Stoten <i>medicien bal (4b)</i>		12.00
12.05	Pauze				Horden <i>60 meter (3a)</i>				Slingeren <i>op het gras (10a)</i>				Verspringen <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				Pauze				Hoog <i>op de mat (6b)</i>		Stoten <i>medicien bal (4b)</i>		12.05
12.10	Pauze				Horden <i>60 meter (3a)</i>				Slingeren <i>op het gras (10a)</i>				Verspringen <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				Pauze				Hoog <i>op de mat (6b)</i>		Stoten <i>medicien bal (4b)</i>		12.10
12.15	Warming-up teams <i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																								12.15
12.20	Sprint <i>60 meter uit blok (2a)</i>				Vortex <i>op het gras (5)</i>				Horden <i>60 meter (3a)</i>				Vortex <i>op het gras (5)</i>				Verspringen <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				Stoten <i>medicien bal (4b)</i>		Hoog <i>op de mat (6b)</i>		12.20
12.25	Sprint <i>60 meter uit blok (2a)</i>				Vortex <i>op het gras (5)</i>				Horden <i>60 meter (3a)</i>				Vortex <i>op het gras (5)</i>				Verspringen <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				Stoten <i>medicien bal (4b)</i>		Hoog <i>op de mat (6b)</i>		12.25
12.30	Sprint <i>60 meter uit blok (2a)</i>				Vortex <i>op het gras (5)</i>				Horden <i>60 meter (3a)</i>				Vortex <i>op het gras (5)</i>				Verspringen <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				Stoten <i>medicien bal (4b)</i>		Hoog <i>op de mat (6b)</i>		12.30
12.35	Sprint <i>60 meter uit blok (2a)</i>				Vortex <i>op het gras (5)</i>				Horden <i>60 meter (3a)</i>				Vortex <i>op het gras (5)</i>				Verspringen <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				Stoten <i>medicien bal (4b)</i>		Hoog <i>op de mat (6b)</i>		12.35
12.40	Warming-up teams <i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																								12.40
12.45	Warming-up teams <i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																								12.45
12.50	Warming-up teams <i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																								12.50
12.55	Meters maken (6 min.) <i>afhankelijk van aantallen wordt er in series gestart (9) wedstrijddag 4 stadioncross (13)</i>												Meters maken (4 min.) <i>afhankelijk van aantallen wordt er in series gestart (9) wedstrijddag 4 stadioncross (13)</i>												12.55
13.00	Meters maken (6 min.) <i>afhankelijk van aantallen wordt er in series gestart (9) wedstrijddag 4 stadioncross (13)</i>												Meters maken (4 min.) <i>afhankelijk van aantallen wordt er in series gestart (9) wedstrijddag 4 stadioncross (13)</i>												13.00
13.05	Warming-up teams <i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																								13.05
13.10	Gezamenlijke afsluiting																								13.10
13.15	Gezamenlijke afsluiting																								13.15

r einde ronde
 wisselpauze
 1x toeter start onderdeel

Na elke ronde de scoreformulieren in de inleverbus stoppen