

Chronoloog competitie Athletics Champs 2016

wedstrijd 4 adsv Dynamica Vlissingen op zaterdag 17 september 2016

atletiekbaan Vrijburg,

Tijd	Pupillen A												Pupillen B/C/mini												Tijd				
	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	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	9.30
9.35	Vergadering teambegeleiders																								9.35				
9.40	<i>In krachtruimte boven kantine</i>																								9.40				
9.45	Warming-up teams																								9.45				
9.50	<i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																								9.50				
9.55	Estafette																								9.55				
10.00	<i>(middenterrein atletiekbaan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								10.00				
10.05	<i>(middenterrein atletiekbaan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								10.05				
10.10																									10.10				
10.15	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>medicijn bal (4b)</i>		Vortex <i>op het gras (5)</i>				Horden <i>pendelestafette (12)</i>				10.15				
10.20																									10.20				
10.25																									10.25				
10.30																									10.30				
10.35																									10.35				
10.40	Ver <i>in de zandbak (7a)</i>				Sprint <i>60 meter uit blok (2a)</i>				Vortex <i>op het gras (5)</i>				Stoten <i>medicijn bal (4b)</i>		Hoog <i>op de mat (6b)</i>		Horden <i>pendelestafette (12)</i>				Vortex <i>op het gras (5)</i>				10.40				
10.45																									10.45				
10.45																									10.45				
10.50																									10.50				
10.55																									10.55				
11.00	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>medicijn bal (4b)</i>		Pauze				11.00				
11.05																									11.05				
11.10																									11.10				
11.15																									11.15				
11.20																									11.20				
11.25	Horden <i>60 meter (3a)</i>				Slingeren <i>op het gras (10a)</i>				Pauze				Pauze				Stoten <i>medicijn bal (4b)</i>		Hoog <i>op de mat (6b)</i>		Verspringen <i>in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)</i>				11.25				
11.30																									11.30				
11.35																									11.35				
11.40																									11.40				
11.45																									11.45				
11.50	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>medicijn bal (4b)</i>		11.50				
11.55																									11.55				
12.00																									12.00				
12.05																									12.05				
12.10																									12.10				
12.15	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>medicijn bal (4b)</i>		Hoog <i>op de mat (6b)</i>		12.15				
12.20																									12.20				
12.25																									12.25				
12.30																									12.30				
12.35																									12.35				
12.40	Gezamenlijke afsluiting met stadioncross																								12.40				
12.45	Gezamenlijke afsluiting met stadioncross																								12.45				
12.50	Gezamenlijke afsluiting met stadioncross																								12.50				
12.55	Gezamenlijke afsluiting met stadioncross																								12.55				
13.00	Gezamenlijke afsluiting met stadioncross																								13.00				
13.05	Uitreiking van de verschillende prijzen en aandenkens																								13.05				
13.10	voor de Athletics Champs, de Supercrack, de Ir Knaap Beker en de Zierkzeebeker.																								13.10				

2x toeter einde ronde (bij hoogspringen mag beurt worden afgemaakt)
 wisselpauze
 1x toeter start onderdeel

Graag aan het einde van elke ronde scorebriefjes (laten) inleveren in de inleverbus op het centrale punt in de discuskooi.