

ZATERDAG 10 OKTOBER 2020 - ATLA LANAKEN - KAMPERSMEETING - WERPVIJFKAMP

WERPVIJFKAMP JUNIORES - SENIORES - MASTERS DAMES EN HEREN

AANVANG 9u45

INKOM GRATIS

WERPVIJFKAMP PER NUMMER 3 POGINGEN - INDIVIDUELE NUMMERS 6 POGINGEN - UITGEZONDERD DISCUS 3 POGINGEN + 1

COVID - 19 !!!!!BRENG ZO VEEL MOGELIJK JULLIE EIGEN MATERIAAL MEE !! REGISTRATIEPLICHT VOOR BEGELEIDERS/TRAINERS

INSCHRIJVINGSGELD: € 2,50/nummer - € 10,00/werpvijfkamp

NUMMERS			
CAD V	kogel-discus-speer-hamer		
CAD M	kogel-discus-speer-hamer		
SCHOL V	kogel-discus-speer-hamer		
SCHOL M	kogel-discus-speer-hamer		
J/S V	kogel-discus-speer-hamer	gewichtwerpen-werpvijfkamp	
J/S M	kogel-discus-speer-hamer	gewichtwerpen-werpvijfkamp	
MAS V	kogel-discus-speer-hamer	gewichtwerpen-werpvijfkamp	
MAS M	kogel-discus-speer-hamer	gewichtwerpen-werpvijfkamp	

UURSCHEMA (2 groepen heren)

Werp5k volgorde: hamer-kogel-discus-speer-gewicht

H1: jun+sen+m35+m40+m45

H2: m50+

09u45	hamer werp5k - Heren 1		
10u30	hamer werp5k - Heren 2		
10u50		kogel werp5k - Heren 1	
11u20	hamer werp5k - Dames J+Sen+Mas		
11u40		kogel werp5k - Heren 2	
13u15	hamer cad+schol Heren	kogel werp5k - Dames Jun+Sen+Mas	speer cad+schol Dames
14u00	discus werp5k - Heren 1		
14u50	discus werp5k - Heren 2		
15u00			speer cad+schol Heren
15u15		kogel cad+schol dames	
15u45	discus werp5k - Dames J+Sen+Mas		speer werp5k - Heren 1
17u00		kogel cad+schol heren	speer werp5k - Heren 2
17u15			gewicht werp5k - Heren 1
17u45	hamer cad+schol dames		
18u00			speer werp5k - Dames J+Sen+Mas
18u25	discus cad+schol heren		
19u15	discus cad+schol dames		
19u45			gewicht werp5k - Dames J+Sen+Mas

DAMES				
GEWICHTEN	HAMER - KOGEL	DISCUS	SPEER	GEWICHTWERPEN
CAD	3 kg	1 kg	500 gr	
SCHO	3 kg	1 kg	500 gr	
JUN	4 kg	1 kg	600 gr	7,26 kg
SEN	4 kg	1 kg	600 gr	9,08 kg
W35	4 kg	1 kg	600 gr	9,08 kg
W40	4 kg	1 kg	600 gr	9,08 kg
W45	4 kg	1 kg	600 gr	9,08 kg
W50	3 kg	1 kg	500 gr	7,26 kg
W55	3 kg	1 kg	500 gr	7,26 kg
W60	3 kg	1 kg	500 gr	5,45 kg
W65	3 kg	1 kg	500 gr	5,45 kg
W70	3 kg	1 kg	500 gr	5,45 kg
W75	2 kg	750 gr	400 gr	4,00 kg
HEREN				
GEWICHTEN	HAMER - KOGEL	DISCUS	SPEER	GEWICHTWERPEN
CAD	4 kg	1 kg	600 gr	
SCHO	5 kg	1,5 kg	700 gr	
JUN	6 kg	1,750 kg	800 gr	11,34 kg
SEN	7,260 kg	2 kg	800 gr	15,88 kg
M35	7,260 kg	2 kg	800 gr	15,88 kg
M40	7,260 kg	2 kg	800 gr	15,88 kg
M45	7,260 kg	2 kg	800 gr	15,88 kg
M50	6 kg	1,5 kg	700 gr	11,34 kg
M55	6 kg	1,5 kg	700 gr	11,34 kg
M60	5 kg	1 kg	600 gr	9,08 kg
M65	5 kg	1 kg	600 gr	9,08 kg
M70	4 kg	1 kg	500 gr	7,26 kg
M75	4 kg	1 kg	500 gr	7,26 kg
M80	3 kg	1 kg	400 gr	5,45 kg