

OST OFFICE OPEN PINKSTERMEETING

PROGRAMMA

<u>JONGENS / MANNEN</u>		<u>MEISJES / VROUWEN</u>	
kad.	300H - 100 - 200 - 800 - hoog - hinkstap - kogel - speer	kad.	300H - 100 - 200 - 800 - hoog - hinkstap - kogel - discus
schol.	400H - 100 - 200 - 800 - 3000 - ver - polsstok - hinkstap - kogel - speer	schol.	400H - 100 - 200 - 800 - 3000 - ver - polsstok - hinkstap - kogel - discus - speer
J.S.	400H - 100 - 200 - 800 - 3000 - ver - polsstok - kogel - discus	J.S.	400H - 100 - 200 - 800 - 3000 - ver - hinkstap - kogel - discus - speer-pols
AC	Zweedse aflossing (400-300-200-100)	AC	Zweedse aflossing (400-300-200-100)

TIJDSHEMA

<u>14u00</u>	Zweedse aflossing AC	<u>14u00</u>	polstok schol j/sen vrouwen hinkstap JS vrouwen speer sch/JS vrouwen (600gr)
<u>14u30</u>	300mH kad meisjes (76 cm) 300mH kad jongens (76 cm) 400mH schol meisjes (76 cm) 400mH JS vrouwen (76 cm) 400mH schol jongens (84 cm) 400mH JS mannen (91 cm)	<u>14u30</u>	kogel jun mannen (6 kg) kogel sen mannen (7,260kg) hoog kad jongens
<u>15u15</u>	100m JS mannen 100m JS vrouwen 100m schol jongens 100m schol meisjes 100m kad jongens 100m kad meisjes	<u>14u45</u>	ver schol + JS mannen discus kad meisjes (1 kg)
<u>16u15</u>	800m kad meisjes 800m schol meisjes 800m JS vrouwen 800m kad jongens 800m schol jongens 800m JS mannen	<u>15u15</u>	kogel kad jongens (4kg)
<u>16u45</u>	200m JS mannen 200m JS vrouwen 200m schol mannen 200m schol vrouwen 200m kad mannen 200m kad vrouwen	<u>15u30</u>	speer sch jongens (700 gr)
<u>17u30</u>	3000m schol meisjes 3000m JS vrouwen	<u>15u45</u>	ver schol/JS vrouwen
<u>18u00</u>	3000m schol jongens 3000m JS mannen	<u>16u00</u>	polstok sch/JS mannen kogel schol jongens (5 kg) (na 100m)
		<u>16u15</u>	discus schol meisjes (1 kg) discus JS vrouwen (1 kg) hoog kad meisjes
		<u>17u00</u>	discus jun mannen (1,750 kg) discus sen mannen (2 kg) kogel schol/JS vrouwen (4 kg) hinkstap kad + schol meisjes speer kad jongens (600 gr) hinkstap kad/schol jongens kogel kad meisjes (3 kg)