



**Voorinschrijvingen KAN-BEN:** verplicht max 45 KAN en max 45 BEN deelname enkel voor atleten **HAMM- AVLO – ACW- ZWAT en VOLH** ook voor begeleiders/toeschouwers/trainers via <https://www.atletiek.nu/> Ten laatste tot **22.06.2021**

**Voorinschrijvingen PUP-MIN:** enkel voor atleten **HAMM- AVLO – ACW- ZWAT en VOLH** verplicht ook voor begeleiders/toeschouwers/ trainers, via <https://www.atletiek.nu/> Ten laatste tot **22.06.2021** max 100 atleten (voorlopig)

**Toegang:** 5€ begeleider/toeschouwer. Trainers **gratis** op vertoon van VAT kaart.

**Inschrijvingsgeld:** KAN-BEN 5€ voor gans de wedstrijd. PUP/MIN 2,5€/discipline max 4/disc/atleet

**Prijzen:** medailles voor de 1<sup>ste</sup> drie van elke discipline.

**Hoog:** 2 pogingen indien meer dan 15 deeln.

**Kogel/speer:** 2 pogingen indien meer dan 40 deeln

**150 en 300 Miniemen mogen niet gecombineerd worden**

	<b>Programma KAN meisjes/jongens</b>		<b>Programma BEN meisjes/jongens</b>
	<b>HAMM- AVLO – ACW- ZWAT en VOLH</b>		<b>HAMM- AVLO – ACW- ZWAT en VOLH</b>
9.45u	aanmelding	9.45u	aanmelding
10.00u	opwarming	10.00u	opwarming
10.30u	30m sprint	10.30u	stoten
11.05u	Vortex werpen	11.05u	40m hindernissenloop
11.40u	hoogspringen	11.40u	verspringen
12.15u	500m loop	12.15u	10x40m aflossing
12.30u	slotceremonie	12.30u	slotceremonie

**Programma jongens PUP/MIN**  
 PUP 60 - 1000 – 60H – hoog 85 cm - hockey  
 MIN 150 - 300 – 80H – speer – ver

**Programma meisjes PUP/MIN**  
 60 -1000 – 60H – hoog 85cm – hockey  
 150 - 300– 60H – speer – ver

**Loopnummers**  
 14:00u 60H 0,686 pup jongens  
 60H 0,686 pup meisjes  
 60H 0,686 min meisjes  
 80H 0,762 min jongens

**Kampnummers**  
 14:00u ver min jongens  
 Speer (400gr) min meisjes  
 Hoog pup meisjes (85cm)

14:30u 60 pup jongens  
 60 pup meisjes

15:00u 300 min meisjes  
 300 min jongens

15:00u Hockey pup meisjes  
 Hoog pup jongens (85cm)

15:30u 1000 pup meisjes  
 1000 pup jongens

15.30u Speer (400gr) min jongens  
 Ver min meisjes

16:00u 150 min jongens  
 150 min meisjes

16:00u Hockey pup jongens

