

Zuid Nederlandse Kampioenschappen Senioren

Zondag 28 augustus 2016

Tijdschema

11:00 Juryvergadering

Vrouwen

12:00 Hinkstapspringen

12:00 Kogelslingeren

12:00 Polstokhoogspringen

12:00 100 m horden

12:30 200 m

13:00 Speerwerpen

13:10 800 m

Mannen

12:00 Hinkstapspringen

12:00 Speerwerpen

12:00 Polstokhoogspringen

12:15 110 m horden

12:40 200 m

12:55 Kogelslingeren

13:15 uur Prijsuitreiking 1

O.v.b. Horden, 200 m, kogelslingeren V, speerwerpen M, hinkstapspringen

13:15 Verspringen

13:20 800 m

13:35 5000 m

13:35 5000 m

14:00 100 m (series)

14:10 Kogelstoten

14:10 Discuswerpen

14:15 100 m (series)

14:20 uur Prijsuitreiking 2

O.v.b. Kogelslingeren M, Polstokhoogspringen, 800 m, Speerwerpen V, 5000 m

14:20 Hoogspringen

14:35 Verspringen

14:45 400 m

14:50 400 m

15:15 Discuswerpen

15:20 Kogelstoten

15:20 Hoogspringen

15:30 1500 m

15:30 1500 m

15:50 100 m (finale)

15:55 100 m (finale)

15:45 uur Prijsuitreiking 3

O.v.b. discuswerpen, verspringen, 400 m, kogelstoten, 1500 m, 100 m

Aanvangshoogte Hoogspringen: vrouwen 1.20 / mannen 1.30

Aanvangshoogte Polshoog: vrouwen 1.80 / mannen 2.00 (overleg WL mogelijk)

Weegtijden: 11:00 voor Speer & kogelslingeren

13:00 voor discuswerpen en kogelstoten

Voorlopige overgangsregels 100m: bij 2 series 3 op plaats en 2 op tijd

bij 3 series 2 op plaats en 2 op tijd

bij 4 series of meer, 1 op plaats en aangevuld met tijdsnelsten