

**Programma oefen- en oudermeeting**  
**23 MAART 2019**



**Tijdsschema:**

<b>13u15 - 13u45</b>	<b><i>Inschrijvingen op secretariaat</i></b>			
<b>13.45u</b>	<b><i>Groepsopwarming</i></b>			
	<b><i>Kan</i></b>	<b><i>Ben</i></b>	<b><i>Pup</i></b>	<b><i>Min + Ouders</i></b>
<b>14.00 u</b>	<b>60m</b>	<b>Verspringen</b>	<b>Kogelstoten</b>	<b>Speerwerpen</b>
<b>14.30 u</b>	<b>Verspringen</b>	<b>Hockeybal</b>	<b>60m</b>	<b>Kogelstoten</b>
<b>15.00 u</b>	<b>Hockeybal</b>	<b>Kogelstoten</b>	<b>Verspringen</b>	<b>60m</b>
<b>15.30 u</b>		<b>60m</b>	<b>Hockeybal</b>	<b>Verspringen</b>
<b>16.00 u</b>	<b>200m</b>	<b>400m</b>	<b>600m</b>	<b>800m</b>
<b>17.00 u</b>	<b><i>Uitslagen, diploma's en medailles in cafetaria</i></b>			

**Disciplines:**

- **60m**: plankstart, met of zonder startblokken, manuele tijdsopname tot op 1/10
- **Verspringen**: bij Ben meten vanaf afstoot !
- **Hockeybal/Speerwerpen**: bordjes gebruiken
- **Kogelstoten**:
- **400m** (Ben), **600m** (Pup) en **800m** (Min en ouders): tijdsopname in min en sec