

Programma oefen- en oudermeeting
23 MAART 2019



Tijdsschema:

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

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