

AVR vijfkamp

meerkamp 3€

cad heren	cad dames	schol heren	sch dames	JSM heren	JSM dames
10.00 ver	10.00 80mh	10.00 ver	10.15 100mh	10.30 ver	10.30 100mh
11.00 speer	11.00 hoog	11.00 speer	11.00 hoog	11.30 speer	11.30 kogel
13.00 200m	13.00 kogel	13.15 200m	13.00 kogel	13.30 200m	13.15 hoog
14.00 discus	14.00 ver	14.45 discus	14.00 ver	15.30 discus	14.45 ver
16.30 1500m	16.15 speer	16.30 1500m	16.00 800m	16.45 1500m	16.15 800m

	loopnummers	verspringen	hoogspringen	kogelstoten	discus	speer
10.00	80mh cad D	cad H - sch H				
10.15	100mh schol D					
10.30	100mh JSM D *	JSM H				
11.00			cad D - sch D			cad H - sch H*
11.15						
11.30				JSM D *		JSM H *
13.00	200m cad H			Cad/Sch D 3kg		
13.15	200m schol H		JSM D			
13.30	200m JSM H					
14.00		cad D - sch D			cad H 1kg	
14.15						
14.45		JSM D			sch H 1.5kg	
15.00						
15.30					JSM H *	
16.00	800m schol D					cad D 500gr
16.15	800m JSM D					
16.30	1500m cad H					
16.30	1500m schol H					
16.45	1500m JSM H					

* horden masters dames

	afstand	hoogte	aantal	eerste horde	tussenafstand	laatste voor aankomst
W35	100h	0.840	10	13	8.5	10.5
W40/45	80h	0.762	8	12	8	12
W50+	80h	0.762	8	12	7	19
W60+	80h	0.686	8	12	7	19

* kogel W35/45 4kg W50/55 3kg W60/65/70 3kg W70+ 2kg

* discus jun H 1.750kg S-M35/45 2kg M50/55 1.5kg M60+ 1kg

* speer cad H 600gr sch H 700gr

* speer J-S-M35/45 800gr M50/55 700gr M60/65 600gr M70/75 500gr M80+ 400gr