

Stedelijk Sportstadion
Spanjestraat 181
8800 Roeselare

Pupillen 9u00 - max 100 deelnemers
Miniemen 13u30 - max 100 deelnemers
vooraf inschrijvingen via atletiek.nu
€1 per nummer - aflossingen gratis

RUBENS CUP gesloten meeting met FLAC - AVMO - HAC - AVR - AZW - KKS

voormiddag	PUP V		PUP M	
9u00	discus 6	9u00	ver 57	
9u20	60m 6r	10u30	60m 11r	
9u45	hockey 26	11u00	kogel 21	
11u00	3x600m	11u45	hockey 34	
11u30	ver 33	12u30	3x600m	

namiddag	MIN V		MIN M	
13u30	speer 16	13u30	ver 39	
14u00	80m 6r	14u20	80m 7r	
14u20	kogel 24	14u45	hoog 20	
16u00	hoog 25	16u00	kogel 16	
17u15	3x600m	17u00	3x600m	

maximum 3 nummers per atleet (uitgezonderd 3x600m)

meer dan 30 atleten = 2 pogingen ipv 3

hoogspringen: aanvangshoogte 1.05m verhogen per 5cm tot 1.30m, daarna verhogen per 3cm

hockey/speer en discus: opmeting 1ste poging. Bij 2de of 3de poging alleen indien verbetering.