

RUBENS - Cup 2019

AVMO - AVR - AZW - FLAC - HAC - KKS



ALGEMEEN OVERZICHT EN UURROOSTER

| | BENJAMINS Jongens | BENJAMINS Meisjes | PUPILLEN Jongens | PUPILLEN Meisjes | MINIEMEN Jongens | MINIEMEN Meisjes |
|--|--|--|--|---|--|--|
| Izegem FLAC Woensdag 1-05-2019 | 14:00 ver 15:00 60m 16:10 hockey 16:50 600m | 14:00 hockey 14:40 60m 15:10 ver 16:20 600m | 13:30 4X60m 14:00 ver 15:25 60m 15:50 discus 17:05 1000m | 13:40 4X60m 14:00 hoog 15:10 kogel 15:50 60m 16:35 1000m | 13:30 polsstok 14:00 80m 14:30 discus 15:50 ver 17:20 1000m | 13:30 polsstok 14:20 80m 15:00 speer 16:00 hoog 17:30 1000m |
| TORHOUT HAC Zaterdag 11-05-2019 | 13:40 4X60m 14:30 60m 15:00 kogel 15:45 ver 16:45 600m | 13:30 4X60m 14:00 hockey 15:00 60m 15:45 kogel 16:30 600m | 14:00 hoog 15:30 60m 16:30 hockey 17:30 1000m | 14:00 60m 15:00 discus 16:00 hoog 17:45 1000m | 13:30 polsstok 14:00 kogel 15:00 speer 16:00 80m 17:00 150mH | 13:30 polsstok 14:00 discus 15:00 ver 16:15 80m 17:15 150mH |
| TIELT AVMO Donderdag 30-05-2019 | 14:00 kogel 15:00 ver 15:40 60m 16:30 600m | 14:00 ver 15:30 60m 16:15 kogel 16:45 600m | 14:15 60mH 14:45 kogel 16:00 ver 17:00 1000m | 14:30 60mH 15:30 kogel 16:30 discus 17:15 1000m | 13:40 4X80m 14:00 hoog 15:10 80mH 15:30 discus 16:00 300m | 13:30 4X80m 14:00 discus 14:45 60mH 15:20 hoog 16:15 300m |
| ROESELARE AVR Zaterdag 15-06-2019 | 13:45 4x60m 14:00 hoog 15:15 hockey 16:15 60m 17:30 3*600m | 13:30 4x60m 14:00 hockey 15:30 hoog 16:30 60m 17:15 3*600m | 14:00 kogel 15:00 60m 16:00 ver 18:00 3*600m | 14:00 ver 15:15 60m 16:15 hockey 17:45 3*600m | 14:30 80 m 15:00 ver 16:00 kogel 17:00 3*600m | 14:15 80 m 15:00 kogel 16:45 3*600m 17:15 discus |
| WAREGEM AZW Zondag 01-09-2019 | 14:50 kogel 15:40 60m 16:30 hoog 17:45 600m | 14:00 kogel 15:15 hoog 16:10 60m 17:10 600m | 13:30 4x60m 14:00 hoog 15:20 60m 16:00 hockey 17:20 1000m | 13:40 4x60m 14:00 ver 15:00 60m 16:45 hockey 17:30 1000m | 14:00 80m 14:50 speer 15:50 ver 16:50 150m | 14:00 speer 14:40 80m 15:00 ver 16:40 150m |
| KORTRIJK KKS Zaterdag 21-09-2019 | 14:00 hockey 14:35 60m 16:00 ver 16:45 600m | 14:25 60m 15:00 ver 15:55 hockey 16:30 600m | 14:00 kogel 15:00 60m 16:00 1000m 16:30 discus | 14:00 ver 14:50 60m 15:30 kogel 16:15 1000m | 13:45 4X80m 14:15 80m 14:35 discus 15:30 1000m 16:30 hoog | 13:30 4X80m 14:00 80m 14:25 hoog 15:45 1000m 16:30 kogel |

Reglement

- Er kunnen maximaal aan 3 verschillende, individuele proeven worden deelgenomen. De estafettewedstrijden worden hiervoor dus niet in rekening genomen.

- Bij alle kampnummers (zowel springen als werpen) zijn er vanaf meer dan 30 atleten maximaal 2 pogingen.

- Bepaling starthoogtes:
 - Benjamins: 85 cm + 5 cm tot 1,05 meter. Vanaf dan + 3 cm.
 - Pupillen: 95 cm + 5 cm tot 1,25 meter. Vanaf dan + 3 cm.
 - Miniemen: 1,05 m + 5 cm tot 1,30 meter. Vanaf dan + 3 cm.

- Bij 600 meter en 1000 meter zijn er maximaal 20 atleten per reeks.