

Chronoloog competitie Athletics Champs 2017

wedstrijd 2 en 4



Wedstrijd 2: 10-jun-17

AV Athlos

Harderwijk

Wedstrijd 4: 9-sep-17

AV De Gemzen

Heerde

Tijd	Pupillen A												Pupillen B/C/mini												Tijd				
	Poule A				Poule B				Poule C				Poule D				Poule E				Poule F								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24					
09.00	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	09.00
Vergadering teambegeleiders <i>(onder voorbehoud in kantine)</i>																													
09.20	Warming-up teams																												
09.25	<i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																												
09.30	Estafette																												
09.35	<i>(middenterrein atletiekbaan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																												
09.40																													
09.45																													
09.50	Vortex op het gras (5)				Verspringen in de zandbak (7a)				Sprint 60 meter uit blok (2a)				Hoog op de mat (6b)		Stoten medicijnen bal (4b)		Vortex op het gras (5)				Horden pendelestafette (12)				09.50				
09.55																													
10.00																													
10.05																													
10.10																													
10.15	Verspringen in de zandbak (7a)				Sprint 60 meter uit blok (2a)				Vortex op het gras (5)				Stoten medicijnen bal (4b)		Hoog op de mat (6b)		Horden pendelestafette (12)				Vortex op het gras (5)				10.15				
10.20																													
10.25																													
10.30																													
10.35																													
10.40	Slingeren op het gras (10a)				Pauze				Verspringen in de zandbak (7a)				Horden pendelestafette (12)				Hoog op de mat (6b)		Stoten medicijnen bal (4b)		Pauze				10.40				
10.45																													
10.50																													
10.55																													
11.00																													
11.05	Horden 60 meter (3a)				Slingeren op het gras (10a)				Pauze				Pauze				Stoten medicijnen bal (4b)		Hoog op de mat (6b)		Verspringen in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)				11.05				
11.10																													
11.15																													
11.20																													
11.25																													
11.30	Pauze				Horden 60 meter (3a)				Slingeren op het gras (10a)				Verspringen in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)				Pauze				Hoog op de mat (6b)		Stoten medicijnen bal (4b)		11.30				
11.35																													
11.40																													
11.45																													
11.50																													
11.55	Sprint 60 meter uit blok (2a)				Vortex op het gras (5)				Horden 60 meter (3a)				Vortex op het gras (5)				Verspringen in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)				Stoten medicijnen bal (4b)		Hoog op de mat (6b)		11.55				
12.00																													
12.05																													
12.10																													
12.15																													
12.20	Meters maken (4 min.) <i>afhankelijk van aantallen wordt er in series gestart</i> Wedstrijddag 4 stadioncross (13)																												
12.25																													
12.30	Meters maken (6 min.) <i>afhankelijk van aantallen wordt er in series gestart</i> Wedstrijddag 4 stadioncross (13)																												
12.35																													
12.40																													
12.45	Gezamenlijke afsluiting																												
12.50																													

Wisselpauze

1x toeter

Start onderdeel

2x toeter

Einde ronde (bij hoogspringen mag beurt worden afgemaakt)

Graag aan het einde van elke ronde scorebriefjes (laten) inleveren in de inleverbus op het centrale punt

Chronoloog competitie Athletics Champs 2017

wedstrijd 2 en 4



Wedstrijd 2: 10-jun-17

AV Athlos

Harderwijk

Wedstrijd 4: 9-sep-17

AV De Gemzen

Heerde

Tijd	Pupillen A												Pupillen B/C/mini												Tijd				
	Poule G				Poule H				Poule I				Poule J				Poule K				Poule L								
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48					
	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	
12.15	Vergadering teambegeleiders <i>(onder voorbehoud in kantine)</i>																								12.15				
12.35	Warming-up teams																								12.35				
12.40	<i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																								12.40				
12.45	Estafette																								12.45				
12.50	<i>(middenterrein atletiekbaan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								12.50				
12.55																									12.55				
13.00																									13.00				
13.05	Vortex op het gras (5)				Verspringen in de zandbak (7a)				Sprint 60 meter uit blok (2a)				Hoog op de mat (6b)		Stoten medicijnen bal (4b)		Vortex op het gras (5)				Horden pendelestafette (12)				13.05				
13.10																									13.10				
13.15																									13.15				
13.20																									13.20				
13.25																									13.25				
13.30	Verspringen in de zandbak (7a)				Sprint 60 meter uit blok (2a)				Vortex op het gras (5)				Stoten medicijnen bal (4b)		Hoog op de mat (6b)		Horden pendelestafette (12)				Vortex op het gras (5)				13.30				
13.35																									13.35				
13.40																									13.40				
13.45																									13.45				
13.50																									13.50				
13.55	Slingeren op het gras (10a)				Pauze				Verspringen in de zandbak (7a)				Horden pendelestafette (12)				Hoog op de mat (6b)		Stoten medicijnen bal (4b)		Pauze				13.55				
14.00																									14.00				
14.05																									14.05				
14.10																									14.10				
14.15																									14.15				
14.20	Horden 60 meter (3a)				Slingeren op het gras (10a)				Pauze				Pauze				Stoten medicijnen bal (4b)		Hoog op de mat (6b)		Verspringen in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)				14.20				
14.25																									14.25				
14.30																									14.30				
14.35																									14.35				
14.40																									14.40				
14.45	Pauze				Horden 60 meter (3a)				Slingeren op het gras (10a)				Verspringen in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)				Pauze				Hoog op de mat (6b)		Stoten medicijnen bal (4b)		14.45				
14.50																									14.50				
14.55																									14.55				
15.00																									15.00				
15.05																									15.05				
15.10	Sprint 60 meter uit blok (2a)				Vortex op het gras (5)				Horden 60 meter (3a)				Vortex op het gras (5)				Verspringen in de zandbak vanaf de afzetmat (7b)				Stoten medicijnen bal (4b)		Hoog op de mat (6b)		15.10				
15.15																									15.15				
15.20																									15.20				
15.25																									15.25				
15.30																									15.30				
15.35	Meters maken (4 min.) <i>afhankelijk van aantallen wordt er in series gestart</i> Wedstrijddag 4 stadioncross (13)																								15.35				
15.40																									15.40				
15.45	Meters maken (6 min.) <i>afhankelijk van aantallen wordt er in series gestart</i> Wedstrijddag 4 stadioncross (13)																								15.45				
15.50																									15.50				
15.55																									15.55				
16.00	Gezamenlijke afsluiting																								16.00				
16.05																									16.05				

Wisselpauze

1x toeter Start onderdeel

2x toeter Einde ronde (bij hoogspringen mag beurt worden afgemaakt)

Graag aan het einde van elke ronde scorebriefjes (laten) inleveren in de inleverbus op het centrale punt