

Stedelijk Sportstadion
Spanjestraat 181
8800 Roeselare

13u30
deelname gratis

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

BEN J	BEN M	PUP J	PUP M	MIN J	MIN M
13.45 4x60m	13.30 4x60m				
14.00 Hoog	14.00 Hockey	14.00 Kogel	14.00 Ver	14.30 80m	14.15 80m
15.15 Hockey	15.30 Hoog	15.00 60m	15.15 60m	15.00 Ver	15.00 Kogel
16.15 60m	16.30 60m	16.00 Ver	16.15 Hockey	16.00 Kogel	16.45 3x600m
17.30 3x600m	17.15 3x600m	18.00 3x600m	17.45 3x600m	17.00 3x600m	17.15 Discus

	LOOP	VER	HOOG	HOCKEY	KOGEL	DISCUS
13.30	4X60 BEN M					
13.45	4X60 BEN J					
14.00		PUP M	BEN J	BEN M	PUP J	
14.15	80 MIN M					
14.30	80 MIN J					
14.45						
15.00	60 PUP J	MIN J			MIN M	
15.15	60 PUP M			BEN J		
15.30			BEN M			
15.45						
16.00		PUP J			MIN J	
16.15	60 BEN J			PUP M		
16.30	60 BEN M					
16.45	3x600 MIN M					
17.00	3x600 MIN J					
17.15	3x600 BEN M					MIN M
17.30	3x600 BEN J					
17.45	3x600 PUP M					
18.00	3x600 PUP J					

maximum 3 nummers per atleet (uitgezonderd 4x60m benjamins)

kleur aflossingszones 4x60m benjamins = zwart

alle kampnummers: meer dan 30 atleten = 2 pogingen ipv 3

hoogspringen benjamins: starthoogte 0.85m verhogen per 5cm tot 1.05m, daarna per 3cm

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