

# OOST-VLAAMS ATLETIEKCRITERUM & MIXRELAYS

Zondag 20 augustus 2017



## PROEVEN

	Heren	Dames
Cadetten	100m, 200m, 1500m, discus, speer	100m, 200m, 1500m, kogel, discus, Der
Scholieren	100m, 200m, 400m, 1500m, speer, Der	100m, 200m, 400m, 1500m, kogel-discus-ver
JS	100m, 200m, 400m, 1500m, 5000m, kogel, speer, ver	100m, 200m, 400m, 1500m, 3000m, kogel, discus, speer, ver
AC	Gemengde Medley estafette (MixRelays)	

€ 1,5 per nummer / € 4 MixRelays / € 2,5 inkom



## UURROOSTER

Loopnummers		Kampnummers	
13u00	100m CAD meisjes	13u15	Ver CAD meisjes
	100m CAD jongens		Kogel SCHOL meisjes
	100m SCHOL meisjes		Discus JS dames
	100m SCHOL jongens		Speer JS heren
	100m JS dames		
	100m JS heren	14u00	Speer CAD jongens
			Ver SCHOL meisjes
13u45	400m SCHOL meisjes		Kogel JS dames
	400m SCHOL jongens		
	400m JS dames	14u45	Discus CAD meisjes
	400m JS heren		Speer SCHOL jongens
			Ver JS dames
14u30	1500m CAD meisjes		Kogel JS heren
	1500m CAD jongens		
	1500m SCHOL meisjes	15u30	Kogel CAD meisjes
	1500m SCHOL jongens		Discus SCHOL meisjes
	1500m JS dames		Ver JS heren



	1500m JS heren		
		16u15	discus CAD jongens
15u15	200m CAD meisjes		speer JS dames
	200m CAD jongens		ver SCHOL jongens
	200m SCHOL meisjes		
	200m SCHOL jongens		
	200m JS dames		
	200m JS heren		
16u00	3000m JS dames		
	5000m JS heren		
16u40	MixRelays*		

\* Geldprijzen: € 100 (1<sup>e</sup>), € 50 (2<sup>e</sup>) en € 25 (3<sup>e</sup>) / Regels onderaan document



## REGELS MIX RELAYS

Om een eerlijk verloop te garanderen werden bij de opstart van deze unieke wedstrijd in 2013 enkele basisregels vastgelegd waar sindsdien niet van werd afgeweken. Wanneer je inschrijft voor deze aflossing, bevestig je kennis te hebben genomen van deze regels en ze te eerbiedigen.

- De Medley estafette wordt gelopen volgens de regels die vastgelegd werden door de VAL en de IAAF. Deze kan je [hier](#) terugvinden. Het komt erop neer dat we starten met de 100m, gevolgd door 200m, 300m en 400m. Ook het gebruik van wisselzones en startlijnen worden in dit document gespecificeerd.
- De eerste en de derde positie moet door 2 vrouwelijke atletes worden ingenomen, de tweede en vierde positie moeten door een man worden bezet. De 2 mannen lopen met andere woorden 400m en 200m, de 2 vrouwen 300m en 100m.
- Deelnemende atleten moeten cadet of ouder zijn. Een team mag uit verschillende leeftijdscategorieën bestaan. Wanneer er 2 categorieën in een team vertegenwoordigd zijn, wordt deze ploeg automatisch als AC-team aanzien.
- Deelnemende teams hoeven niet bij dezelfde club aangesloten te zijn. We vragen wel dat iedere deelnemende atleet in het bezit is van een officieel borstnummer.
- Gezien er weinig tot geen referentietijden beschikbaar zijn, zullen de reeksen ingedeeld worden op basis van de som van de persoonlijke records van de deelnemende teamleden op de afstand waarop ze zullen aantreden.

Bij de Medley Aflossing zullen de eerste en tweede lopers volledig in banen lopen, evenals de derde loper tot aan het einde van de aflossingszone die gemarkeerd wordt met een lijn en kegel.



## WERELDRECORDS

Alle records zijn terug te vinden op onze website: [www.aclebbeke.be/mixrelays](http://www.aclebbeke.be/mixrelays)

Er worden niet enkel "Alle categorieën"- records bijgehouden, maar ook records per categorie. Hiervoor dienen de vier leden van het team van dezelfde leeftijdscategorie te zijn.

