

OOST-VLAAMS ATLETIEKCR. & MIXRELAYS

Zaterdag 18 augustus 2018



PROEVEN

	Heren	Dames
cadetten	100, 200, 1500, discus, speer, MixRelays	100, 200, 1500, kogel, discus, ver, MixRelays
scholieren	100, 200, 400, 1500, speer, ver, MixRelays	100, 200, 400, 1500, kogel, discus, ver, MixRelays
Jun/sen	100, 200, 400, 1500, 5000, kogel, speer, ver, MixRelays	100, 200, 400, 1500, 3000, kogel, discus, speer, ver, MixRelays

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



UURROOSTER

Loopnummers		Kampnummers	
13u00	100 CAD meisjes 100 CAD jongens	13u00	Ver JUN/SEN heren
	100 SCHOL meisjes 100 SCHOL jongens	13u15	kogel CAD meisjes speer CAD jongens
13u15	100 JUN/SEN dames 100 JUN/SEN heren		discus SCHOL meisjes
		13u30	Ver JUN/SEN dames
13u45	400 SCHOL meisjes 400 SCHOL jongens 400 JUN/SEN dames 400 JUN/SEN heren	14u00	kogel SCHOL meisjes speer SCHOL jongens
		14u15	ver CAD meisjes discus JUN/SEN dames
14u30	1500 CAD meisjes 1500 CAD jongens 1500 SCHOL meisjes 1500 SCHOL jongens	14u30	kogel JUN/SEN heren
14u45	1500 JUN/SEN dames 1500 JUN/SEN heren	15u00	discus CAD meisjes ver SCHOL meisjes Speer JUN/SEN dames
15u15	200 CAD meisjes 200 CAD jongens 200 SCHOL meisjes 200 SCHOL jongens	15u45	discus CAD jongens ver SCHOL jongens kogel JUN/SEN dames
15u30	200 JUN/SEN dames 200 JUN/SEN heren		speer JUN/SEN heren
16u15	5000 JUN/SEN dames		



	5000 JUN/SEN heren		
16u45	MixRelays AC*		

* Geldprijzen: € 100 (1^e), € 50 (2^e) en € 25 (3^e) / 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

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.

