

G-athletics 2024

01.05.2024



Programma G-recrea

Jongens / Mannen

50 – 100 (zs) – 200 (zs) – 400 (zs) – 800 – 1500 - 5000
4x100 – 4x400
ver (za) – kogel (3kg) – softbal – minispeer

Wedstrijden kunnen mixed

Geen gebruik van startblokken (zs = zonder startblok)

Geen gebruik van afzetplank (za = zonder afzetplank)

Prestaties worden niet gehomologeerd

Komt niet in aanmerking voor Belgisch podium

Meisjes / Vrouwen

50 – 100 (zs) – 200 (zs) – 400 (zs) – 800 – 1500 - 5000
4x100 – 4x200 – 4x400
ver (za) – kogel (3kg) – softbal – minispeer

Programma Belgisch Kampioenschap (IPC erkend)

Jongens / Mannen

100 – 200 – 400 – 800 – 1500 -
ver – kogel – hoog – discus – speer

100-200-400 mét startblokken

ver met afzetplank

kogel: VR : 4kg – MN: 7,25kg

discus: VR: 1kg – MN: 2kg

speer: VR: 600g – MN: 800g

Afzonderlijke podia voor U18 100m en ver

Meisjes / Vrouwen

100 – 200 – 400 – 800 – 1500 –
ver – kogel – hoog – discus – speer

Programma wheelerwedstrijden (IPC erkend)

Jongens / Mannen

100 – 200- 400 – 800

Meisjes / Vrouwen

100 – 200- 400 - 800

In samenwerking met



ALGEMENE BEPALINGEN

Aantal toegelaten disciplines:

- BK en Wheelers: max. 2 disciplines
geen 2 afstandsnummers (800m en 1500m combineren kan niet)
- G-recrea: onbeperkt

Aflossingen

- De aflossingen worden als opwarming beschouwd. Hieraan mag elke atleet deelnemen.
- Er kunnen ook gemengde teams opgesteld worden.

Podia

- Podium BK meteen na het einde van de wedstrijd
- Medailleuitreiking G-recrea aan het eind van de dag

Lunch Een lunchpakket wordt voor alle deelnemers voorzien.

LET WEL: atleten nemen OFWEL deel aan het BK OFWEL aan de G-recrea

enkel bij de aflossingen mogen zowel de competitieatleten als de G-recrea atleten samen deelnemen

TIJDSHEMA

10u00	5000m	G	vrouwen en mannen	10u00	softbal	G	mannen en vrouwen
					discus	BK	mannen (2kg)
10u45	4x100m	G	mixed	11u15	kogel	G	vrouwen (3kg)
11u30	400m	G	framerunnen vrouwen en mannen		ver	BK	mannen (mét afzetplank)
	400m	W	wheelers vrouwen	11u30	kogel	G	mannen (4kg)
	400m	W	wheelers mannen		discus	BK	vrouwen (1kg)
	400m	BK	vrouwen (BK mét startblok)	middagpauze met animatie 't Vosje			
	400m	G	vrouwen G-recrea (zonder startblok)	13u00	hoog	BK	vrouwen
	400m	BK	mannen (BK mét startblok)		speer	BK	mannen (800gr)
	400m	G	mannen G-recrea (zonder startblok)		kogel	BK	vrouwen (4kg)
13u00	4x400m	G	mixed	13u45	hoog	BK	mannen
13u30	50m	G	vrouwen en mannen		speer	BK	vrouwen (600gr)
13u35	100m	G	framerunnen vrouwen en mannen		ver	G	vrouwen en mannen (zonder afzetplank)
	100m	W	wheelers vrouwen				
	100m	W	wheelers mannen				
	100m	BK	vrouwen (BK mét startblok)				
	100m	G	vrouwen G-recrea (zonder startblok)				
	100m	BK	mannen (BK mét startblok)				
	100m	G	mannen G-recrea (zonder startblok)				
14u10	800m	BK/G	vrouwen (BK)				
	800m	BK/G	mannen (BK)				
	800m	W	wheelers vrouwen				
	800m	W	wheelers mannen				

14u30 200m **G** framerunnen vrouwen en mannen
200m **W** wheelers vrouwen
200m **W** wheelers mannen
200m **BK** vrouwen (BK mét startblok)
200m **G** vrouwen G-recrea (zonder startblok)
200m **BK** mannen (BK mét startblok)
200m **G** mannen G-recrea (zonder startblok)

15u00 1500m **BK/G** vrouwen
1500m **BK/G** mannen

15u30 afsluiting met overhandiging medailles G-atleten

14u30 kogel **BK** mannen (7,25kg)
ver **BK** vrouwen (mét afzetplank)
minispeer **G** vrouwen en mannen