

PROGRAMMA NCG 2022 . 18 JUNI.

Frame Running:

60 m.

100 m

200 m.

=====

MPC: (meerkampje)

40 m.

600 m.

verspringen

hoogspringen

Balwerpen.

=====

JPC: (meerkampje)

40 m.

600 m.

verspringen.

hoogspringen.

balwerpen.

=====

MPB: (meerkamp)

40 m.

1000 m.

hoogspringen.

verspringen.

kogelstoten.

=====

JPB: (meerkamp)

40 m.

1000 m.

hoogspringen.

verspringen.

kogelstoten.

=====

MPA1. (meerkamp)

60 m

1000 m.

hoogspringen.

verspringen.

kogelstoten.

=====

JPA 1. (meerkamp)

60 m.

1000 m.

hoogspringen.

verspringen.

kogelstoten.

=====

JPA 2. (meerkamp)

60 m.

1000 m.

hoogspringen

verspringen

kogelstoten.

MPA2 (meerkamp)

60 m

1000 m.

hoogspringen.

verspringen

kogelstoten.

=====

MD. Losse onderdelen.

60 m.

4x60 m est. (bij voldoende animo)

600 m.

hoogspringen.

verspringen

kogelstoten.

speerwerpen (bij voldoende animo)

=====

JD Losse onderdelen.

80 m.

4x 80 m. est (bij voldoende animo)

1000 m.

hoogspringen.

verspringen

kogelstoten.

speerwerpen (bij voldoende animo)

=====

MC. Losse onderdelen.

80 m.

4x80 m est. (bij voldoende animo)

600 m.

hoogspringen

verspringen

kogelstoten.

speerwerpen (bij voldoende animo)

=====

JC Losse onderdelen.

100 m.

4x 100m est (bij voldoende animo)

1000 m.

hoogspringen

verspringen

kogelstoten

speerwerpen (bij voldoende animo)

=====

Verstandelijk Beperkten:

Programma volgt.

100 m.

200 m. / of 400 m.

verspringen

Kogelstoten.

=====