

**Nationale Mastersmeerkamp  
 Generaal Michaëlis Best**

**8 en 9 oktober 2021**

**Aanvangs- en vervolghoogten**

hoogspringen vrouwen masters	1,03	verhoging met 3 cm
hoogspringen mannen masters	1,21	verhoging met 3 cm
polstokhoogspringen mannen masters	1,82	verhoging met 10 cm

**Hoogspringen**

Bij hoogspringen worden twee groepen gevormd. De atleten met de beste opgegeven prestatie springen op mat 1, de overigen op mat 2.

**Speerwerpen mannen**

Bij speerwerpen mannen worden 2 groepen gevormd. Groep 1 wordt gevuld met de atleten die als eerste klaar zijn bij polshoog. Deze groep werpt als eerste (terwijl polshoog nog bezig is). De rest komt in groep 2.

**Horden**

	afstand	hoogte	afwijkende afstand tot horde 1	afwijkende tussenafstand
M35	110	99,1		
M40	110	99,1		
M45	110	99,1		
M50	100	91,4		
M55	100	91,4		
M60	100	84,0	12	8
M65	100	84,0	12	8
M70	80	76,2		7
M75	80	76,2		7
V35	100	84,0		
V40	80	76,2		
V45	80	76,2		
V50	80	76,2		
V55	80	76,2		7
V60	80	68,6		7
V65	80	68,6		7
V70	80	68,6		7
V75	80	68,6		7

**Werpgewichten**

	kogel	speer	discus
M35	7,26	800	2,00
M40	7,26	800	2,00
M45	7,26	800	2,00
M50	6	700	1,50
M55	6	700	1,50
M60	5	600	1,00
M65	5	600	1,00
M70	4	500	1,00
M75	4	500	1,00
V35	4	600	
V40	4	600	
V45	4	600	
V50	3	600	
V55	3	500	
V60	3	500	
V65	3	500	
V70	3	500	
V75	2	400	