JP Botha JF Atletiekbyeenkoms
2026/10/17

Programrooster

Vroue

	D -14	D -15	D -16	D -17	D -19								
100 m	24(8:35:)	30(8:52:)	36(9:09:)	38(9:26:)	43(9:43:)								
100 m Hekkies			71(10:55)	72(11:00)	81(11:15)								
1500 m	134(14:00)	136(14:10)	142(14:20)	144(14:30)	146(14:40)								
200 m	85(11:40)	93(11:54)	97(12:11)	99(12:28)	105(12:45)								
3000 m	15(8:05:)	16(8:05:)	4(7:15:)	3(7:15:)	2(7:15:)								
300 m Hekkies	122(13:15)	123(13:20)											
400 m	151(14:50)	153(15:00)	155(15:10)	157(15:20)	159(15:30)								
400 m Hekkies			124(13:25)	125(13:30)	126(13:35)								
800 m	45(9:55:)	49(10:05)	51(10:15)	58(10:25)	67(10:35)								
90 m Hekkies	69(10:45)	70(10:50)											
Diskusgooi	40(9:30:)	149(14:40)	77(11:00)	13(8:00:)	102(12:30)								
Driesprong	139(14:15)	140(14:15)	108(13:00)	109(13:00)	107(13:00)								
Gewigstoot	9(8:00:)	26(8:45:)	39(9:30:)	130(13:50)	147(14:40)								
Hamergooi	120(13:15)	121(13:15)	103(12:30)	91(11:45)	14(8:00:)								
Hoogspring	86(11:45)	114(13:00)	87(11:45)	11(8:00:)	12(8:00:)								
Paalspring	64(10:30)	63(10:30)	62(10:30)	61(10:30)	60(10:30)								
Spiesgooi	88(11:45)	101(12:30)	118(13:15)	53(10:15)	76(11:00)								
Verspring	32(9:00:)	48(10:00)	33(9:00:)	73(11:00)	47(10:00)								

JP Botha JF Atletiekbyeenkoms
2026/10/17

Programrooster

Mans

	S -14	S -15	S -16	S -17	S -19								
100 m	25(8:42:)	31(8:59:)	37(9:16:)	42(9:33:)	44(9:50:)								
100 m Hekkies	79(11:05)	80(11:10)											
110 m Hekkies			82(11:20)	83(11:25)	84(11:30)								
1500 m	135(14:05)	141(14:15)	143(14:25)	145(14:35)	150(14:45)								
200 m	92(11:47)	96(12:04)	98(12:18)	104(12:35)	106(12:52)								
3000 m	22(8:20:)	23(8:20:)	6(7:45:)	5(7:30:)	1(7:00:)								
300 m Hekkies	115(13:05)	116(13:10)											
400 m	152(14:55)	154(15:05)	156(15:15)	158(15:25)	160(15:35)								
400 m Hekkies			127(13:40)	128(13:45)	129(13:50)								
800 m	46(10:00)	50(10:10)	57(10:20)	59(10:30)	68(10:40)								
Diskusgooi	89(11:45)	132(13:50)	119(13:15)	54(10:15)	28(8:45:)								
Driesprong	137(14:15)	138(14:15)	112(13:00)	111(13:00)	110(13:00)								
Gewigstoot	52(10:15)	75(11:00)	90(11:45)	100(12:30)	117(13:15)								
Hamergooi	55(10:15)	56(10:15)	133(13:50)	29(8:45:)	78(11:00)								
Hoogspring	66(10:30)	113(13:00)	35(9:00:)	65(10:30)	34(9:00:)								
Paalspring	21(8:15:)	20(8:15:)	19(8:15:)	18(8:15:)	17(8:15:)								
Spiesgooi	10(8:00:)	27(8:45:)	41(9:30:)	131(13:50)	148(14:40)								
Verspring	94(12:00)	74(11:00)	95(12:00)	7(8:00:)	8(8:00:)								