

COMPETITIE - Belgisch Kampioenschap indoor

Promotioneel kunnen niet-aangesloten personen met een beperking deelnemen aan de wedstrijden.

Zij komen niet in aanmerking voor het Belgisch Kampioenschap.

13u00	knotswerpen	FYS zittend	MN / VR
13u00	60m	Kids Run U14	MN / VR
13u05	60m	G-recrea	MN / VR
13u30	60m	Frame Running	MN / VR
13u35	60m	Wheelers	MN
13u38	60m	Wheelers	VR
13u40	60m	FYS/VI staand	MN
13u45	60m	FYS/VI staand	VR
13u45	kogel	FYS zittend	MN
13u45	kogel	FYS zittend	VR
13u50	60m + U18	VE	MN
14u00	60m + U18	VE	VR
14u30	kogel	FYS / VI	MN
14u30	hoog	VE/FYS/VI	MN / VR
14u30	ver	VE / FYS / VI	MN
15u00	kogel	FYS / VI	VR
15u00	200m	FYS/VI	MN
15u05	200m	VE	MN
15u10	200m	FYS/VI	VR
15u15	200m	VE	VR
15u30	ver + U18	VE / FYS / VI	VR
15u30	kogel	VE	MN
15u30	800m	VE/FYS/VI	MN
15u50	800m	VE/FYS/VI	VR
16u10	4x200	VE/FYS/VI	MN
16u15	kogel	VE	VR
16u20	4x200	VE/FYS/VI	VR
16u30	muziekloop	G-recrea	MN + VR
16u40	huldiging	G-recrea	MN + VR

RECREATIE / PROMOTIONEEL

Beweegactiviteit gericht naar alle personen met een beperking,
zowel aangesloten als niet-aangesloten bij de federatie

PROGRAMMA

13u-13u30 60m op piste

Doorschuifstelsel:

13u30-14u10	stand 1	Er worden verschillende bewegingsactiviteiten aangeboden waarbij gedifferentieerd kan worden op basis van de fysieke mogelijkheden van de deelnemers.
14u10-14u50	stand 2	
14u50-15u30	stand 3	
15u30-16u10	stand 4	
16u30	uithoudingsloop op muziek en hulding G-atleten	

STANDEN DOORSCHUIFSYSTEEM

- opblaasstructuren met verschillende bewegingsvormen (zigzag lopen, champagne bowling, pizza game)
- interactieve wand Lü (werpen)
- Go4Oriëntering (stappen/lopen)
- dans

Alle activiteiten van de G-recrea gaan door in de naastliggende sporthal en in de danszaal (opwarmingsruimte)

BEGELEIDERS

Voor de G-recrea wordt gevraagd om begeleiders te voorzien. We maken groepjes van 10 à 15 deelnemers waarbij leden van dezelfde club samen blijven.

**Er wordt gekozen voor ofwel deelname aan het BK indoor ofwel aan de G-recrea.
De combinatie van beiden kan niet.**

INSCHRIJVING

voor de competitie (BK AMH indoor)

- voor aangesloten-leden bij VAL/LBFA: via Atletiek.nu, <https://www.atletiek.nu/wedstrijd/inschrijven/38302/>
- voor niet-aangesloten leden en buitenlanders: via **paula@atletiek.be**

voor de G-recrea

- iedereen: via **paula@atletiek.be** met opgave van naam, eventuele club en geboortedatum

GRATIS DEELNAME en gratis toegang voor de toeschouwers