

Wir bitten, im Zeitplan vorgenommene Änderungen zu beachten.

	Dreikampf / 800		Dreikampf / 800		Einzeldisziplinen + TLM Langstaffeln						
Zeit	M7, M8, M9	W7, W8, W9	M10, M11	W10, W11	M12, M13	W12, W13	M14, M15	W14, W15	WJU18, WJU20, Frauen	MJU18, MJU20, Männer	Zeit
Tn MK:	2/6/11	3/4/10	9/6	11/11							
10.00	Weit 1/3	Weit 2		S-Ball				100 ZE	100 ZE		10.00
10.10						Hoch	100 ZE	Hoch	Hoch	100 ZE	10.10
10.20					75 m						10.20
10.30						75 m					10.30
10.45	50 m		S-Ball				Weit 1/3			Weit 1	10.45
11.00		50 m		Weit 2							11.00
11.15											11.15
11.30	S-Ball 2		50 m		Ball						11.30
11.45				50 m	Hoch						11.45
12.00			Weit 2					Weit 1/3	Weit 3		12.00
12.15		S-Ball 2							4x400	4x400	12.15
12.30						800		800	800		12.30
12.45				800				Speer	Speer		12.45
13.00	800				Weit 1/3	S-Ball 2	Kugel			Kugel	13.00
13.15		800					Hoch			Hoch	13.15
13.30			800								13.30
13.45					800		800			800	13.45
										Speer	
14.00							3x1000	Kugel	Kugel	3x1000	14.00
14.15					3x1000	Weit 1/3					14.15
14.30								3x800	3x800		14.30
14.45						3x800	Speer				14.45
Zeit	M7, M8, M9	W7, W8, W9	M10, M11	W10, W11	M12, M13	W12, W13	M14, M15	W14, W15	WJU18, WJU20, Frauen	MJU18, MJU20, Männer	Zeit

Hinweise:

° TLM Langstaffeln sind ausgeschrieben für die Altersklassen U14, U16, U20, Mä / Fr.

° In den AK 7 bis 11 führen wir einen Dreikampf durch (800 m als Einzelwettbewerb), ab der AK 12 Einzeldisziplinen.

° Alle Läufe über 75 m und 100 m sind Zeitendläufe.

° Kinder der AK 7, 8, 9 starten über 50 m aus dem Hochstart / auf eigenen Wunsch können Kinder der AK 9 aus dem Tiefstart laufen - Kommando bei allen Sprints "Auf die Plätze - fertig - Schuss"

° Anfangshöhen im Hochsprung (es wird jeweils um 5 cm gesteigert):

M12, M13, W12, W13: 1,10 m // M14, M15: 1,35 m // MJU18 bis Männer: 1,50 m // W14 bis Frauen: 1,25 m