

Zeitplan Herbstsportfest am 24. September 2016

Zeit	M U 10	M U 12	M U 14	M U 16	W U 10	W U 12	W U 14	W U 16
10.30	3-Kampf	Weit			3-Kampf	Ball		
11.30		50 ZE				Weit		
12.00								
12.30		Ball				50 m ZE		
13.00	800 m	800 m	Kugel	Kugel			Hoch	Hoch
13.10					800 m	800 m		
13.20	4 x 50 m	4x 50 m						
13.30					4x50 m	4x50 m		
13.40			75 m ZE					
13.50							75 m ZE	
14.00				100 m ZE				
14.10								100 m ZE
14.30			Hoch	Hoch			Speer	Speer
15.20			Speer	Speer			Weit	Weit
16.10			Weit	Weit			Kugel	Kugel
17.00			4 x75 m				4 x 75 m	
17.10				4x 100 m				4 x 100 m
17.20							800 m	800 m
17.30			800 m	800 m				
Anderungen vorbehalten !								

Alle Sprints und Läufe sind Zeitläufe!

Anfangshöhen und Steigerung im Hochsprung

- M14/15 Anfangshöhe 1,15 m, Steigerung um 5 cm bis 1,40 m, danach um 3 cm
M12/13 Anfangshöhe 1,05 m, Steigerung um 5 cm bis 1,30 m, danach um 3 cm
W14/15 Anfangshöhe 1,10 m, Steigerung um 5 cm bis 1,35 m, danach um 3 cm
W12/13 Anfangshöhe 1,00 m, Steigerung um 5 cm bis 1,25 m, danach um 3 cm