

**10. Werfer- und Springertag des Heidmühler FC mit Weser-Ems
Bezirksmeisterschaften Stabhoch- und Dreisprung**

Samstag, 05. Mai 2018 ab 12:00 Uhr

V. Nr. 18V 09000 6127 032 01

- Veranstalter:** Heidmühler FC- Leichtathletik
- Austragungsort:** Stadion an der Beethovenstraße, Schortens, Ortsteil Heidmühle
Alle Anlagen mit Kuststoff ausgelegt.
Maximale Länge der Dornen: 6 mm
- Meldeschluss:** Mittwoch, 02. Mai 2018, 23:59 Uhr
Nachmeldungen am Veranstaltungstag sind für BM nicht möglich.
- Meldungen an:** www.ladv.de
- Meldeadresse:** Jens Becker
Schulbuschweg 34
26419 Schortens
Tel.: 04461 - 891176
- Meldegeld:** Erwachsene: 4€ pro Wettbewerb
Jugendliche: 3€ pro Wettkampf

Wettbewerbe:

- Männer / Frauen:** Hoch-, Drei-, Stabhochsprung
Kugel, Diskus, Speer
- Senioren / Seniorinnen:** Hoch-, Drei-, Stabhochsprung
Kugel, Diskus, Speer
- MJ U20 / U18:** Hoch-, Drei-, Stabhochsprung
Kugel, Diskus, Speer
- WJ U20 / U18:** Hoch-, Drei-, Stabhochsprung
Kugel, Diskus, Speer
- MJ U16 / WJ U16:** Hoch-, Drei-, Stabhochsprung
Kugel, Diskus, Speer
- MJ U14 / WJ U14** Hoch-, Stabhochsprung
Kugel, Diskus, Speer

Genauer Zeitplan kann nach Eingang der Meldungen unter www.hfc-la.de eingesehen werden.
Bitte bei den Meldungen, wegen Überschneidungen Zeitplan beachten.

Ablauf Dreisprung—erst alle, die vom 7m Balken springen, dann alle, die vom 9m Balken springen und dann alle, die vom 11m Balken springen.

Stabhochsprung- Anfangshöhe **1,00m nächste Höhe je 10 cm**
Neutralisation nach Absprache

Hochsprung- Anfangshöhe **80 cm**

80cm bis 1,00m je 10cm
1,00m bis 1,30m je 5cm
1,30m bis 1,70m je 4cm
ab 1,70m je 3cm

Neutralisation nach Absprache

Zeitplan:

	M/F/U20/U18	U16	U14
12:00	Stabhoch Dreisprung Diskus	Stabhoch Dreisprung Kugel	Stabhoch Kugel
13:30	Kugel	Diskus	Diskus
14:00	Hoch	Hoch	Hoch
15:00	Speer		
16:00		Speer	Speer

Änderungen vorbehalten

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden aller Art.

Gerd Remmers
Spartenleiter HFC-LA

Jens Becker
Sportwart