

Zeitplan 30. Herbssportfest am 21. September 2019

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		Speer	Speer	3-Kampf		Kugel	Kugel
11:30			Weit	Weit			Hoch	Hoch
12:00						50m ZE		
12:30		50m ZE	Kugel	Kugel		Weit	Speer	Speer
13:00	4x50m	Ball			4x50m			
13:10								
13:20	800m	800m	Hoch	Hoch				
13:30					800m	800m	Weit	Weit
13:40		4x50m				4x50m		
13:50						Ball		
14:00		Weit	75m ZE				75m ZE	
14:10				100m ZE				100m ZE
14:20								
14:30								
14:40			4x75m				4x75m	
14:50				4x100m				4x100m
15:00			800m	800m			800m	800m
15:10								
		Änderungen vorbehalten						

Alle Sprints und Läufe sind Zeitläufe

Anfangshöhen und Steigerungen im Hochsprung

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