Rahmenzeitplan für die KM Block am 14.05.2023 in Preetz

AK	MJ U 16 (M 14 / 15)			WJ U 16 (W 14/15)			MJ U 14 (M 12/13)			WJ U 14 (W12/13)			MU 12 (11/10)	WU 12 (11/10)	MU 10 (9/8)	WU 10 (9/8)	AK
Block	Sprint	Lauf	Wurf	Sprint	Lauf	Wurf	Sprint	Lauf	Wurf	Sprint	Lauf	Wurf	3 - 4 Kampf	3-4 Kampf	3-Kampf	3-Kampf	Block
Teiln.		1	1	7	7	1	2	5	1	6	7	2	8 4	9 8	10 9	15 7	Teiln.
11:00				80 Hü	80 Hü	80 Hü				Weit Z 1	Weit Z 2	Weit Z 1		Ball 80g			11:00
11:10					8 – 0,76									Ball 80g			11:10
11:20														Ball 80g			11:20
11:30		80 Hü	80 Hü														11:30
11:40		7 – 0,84					60Hü	60Hü	61Hü				Weit Z 1 M10		Ball 80g		11:40
11:50								6 – 0,76					Weit Z 2 M11		Ball 80g		11:50
12:00										60Hü	60Hü	61Hü			Ball 80g		12:00
12:10				Hoch 1,18			Hoch 1,14				6 – 0,76				Ball 80g		12:10
12:20		Ball 200g	Kugel 4 kg	+ 4 cm	Ball 200	Kugel 3 kg	+ 4 cm		Kugel 3 kg			Kugel 3 kg		Weit Z 1 W11		50m	12:20
12:30														Weit Z 2 W10		50m	12:30
12:40														Weit Z 2 W11			12:40
12:50															Weit Z 1 M 9		12:50
13:00													50m		Weit Z 2 M 8		13:00
13:10			Diskus 1kg			Diskus 1kg	Ball 200g	Ball 200g	Diskus 750	Ball 200g	Ball 200g	Diskus 750		Hoch 0,94			13:10
13:20														+ 4 cm			13:20
13:30																Weit Z 2 W 8	13:30
13:40				100m	100m	100m							Ball 80g			Weit Z 1 W 9	13:40
13:50													Ball 80g			Weit Z 1 W9	13:50
14:00										75m	75m	76m					14:00
14:10							75m	75m	76m								14:10
14:20															50m	Ball 80g	14:20
14:30		Weit B 1	Weit B 1	Weit B 1	Weit B 2	Weit B 2										Ball 80g	14:30
14:40													Hoch 0,94	50m			14:40
14:50													+ 4 cm				14:50
15:00																	15:00
15:10		100m	100m	Speer													15:10
15:20				500g			Weit Z 1	Weit Z 2	Weit 1		800m						15:20
15:30										Hoch 1,08							15:30
15:40										+ 4 cm							15:40
15:50		2000m			2000m												15:50
16:00																	16:00
16:10								800m									16:10
16:20																	16:20

Mit OfficeSuite gedruckt