

Zeitplan Herbstsportfest am 28. September 2013

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		Hoch	Diskus	3-Kampf		Kugel	
11.00								Diskus
12.00			Diskus			50 m V	Hoch	
12.30		50 m V		Weit		Weit		Kugel
13.00	4x50 m	Ball	Weit				Diskus	
13.10					4x50 m			
13.20	800 m	800 m						
13.30			Kugel					Hoch
13.40					800 m	800 m		
14.00							75 m V	
14.10							Speer	
14.30		Weit	75 m V	Hoch		Ball		Weit
14.50				100m ZE				
15.00			Speer					100m ZE
15.10				Kugel			75 m E	
15.20			75 m E				Weit	
15.30						50 m E		
15.40		50 m E						
15.50				4x100 m				4x100m
16.00				Speer			4x75 m	
16.10			4x75 m					
16.20						4 x 50 m		
16.30		4x50 m						Speer
16.45			800 m	800 m				
17.00							800 m	800 m
Anderungen vorbehalten !								

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