



Einladung zum Bahnabschluss 2013 des SC Frankfurt (Oder) e.V.

Wettkampftag: Samstag, den 21. September 2013
-ort: Sportplatz Kieler Straße, Frankfurt (Oder)
-zeit: 10.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr

Meldung an: Postanschrift SC Frankfurt (Oder)
Stendaler Straße 26
15234 Frankfurt (Oder)
E-Mail sc_frankfurt_oder@arcor.de
Tel./Fax (0335) 680 37 97

Meldetermin: Dienstag, 17. September 2013 (Posteingang)

Meldegebühren: bis U12 2,00 €
ab U14 3,00 €

Nachmeldungen: Für Nachmeldungen ist die doppelte Meldegebühr zu entrichten.
Aus organisatorischen Gründen bitten wir darum, die Zahl der
Nachmeldungen am Wettkampftag so gering wie möglich zu halten.
Es würde dem Ablauf des Wettkampfes zu Gute kommen, wenn Sie
Nachmeldungen bereits bis Donnerstag, 19. September 19.00 Uhr, per E-Mail
einreichen.

Altersklassen/ Disziplinen:

U 8	AK 6/7 (Jg. 07/06)	30m, Zielweitsprung, Schlagwurf, Stadioncross
U 10	AK 8/9 (Jg. 05/04)	50m, Weit, Schlagball, 800m
U 12	AK 10/11 (Jg. 03/02)	50m, Weit, Schlagball, 800m, Hoch, 60m Hürden Hürden AK 10 11,50m/7,00m/0,68m Hürden AK 11 11,50m/7,25m/0,68m
U 14	AK 12/13 (Jg. 01/00)	75m, Weit, Speer, 800m, Hoch, 60m Hürden
U 16	AK 14/15 (Jg. 99/98)	100m, Weit, Speer, 800m, Hoch, 80m Hürden
U 18/U 20	AK 16-19 (Jg. 97-94)	100m, Weit, Speer, 800m, Hoch

Vereinsstaffel 10x200m je ein Läufer und eine Läuferin aus den fünf
Altersklassen U10, U12, U14, U16 und U18/U20
(jüngere Sportler können ältere ersetzen, Mädchen können Jungen ersetzen)
Vorjahressieger: SG Gaselan Fürstenwalde

Zeitplan: wird auf der Homepage veröffentlicht (www.sc-frankfurt-oder.de)
geringfügige Änderungen nach Meldeeingang möglich

Auszeichnungen: Die Plätze 1 bis 3 werden mit Medaillen geehrt.

Versorgung: begrenzte Imbissversorgung
Kesselgulasch für ca. 2,50 €
(Anzahl der Portionen bitte mit der Meldung angeben)

Mit sportlichem Gruß

1. Vorsitzender Olav Senger

Hinweise

- Lauf:** AK 6/7 - Start aus der Bauchlage, Handzeitnahme
ab AK 8 - Tiefstart bei Sprints
- Hürden:** 60mHü: AK10 11,50m/7,00m 6 Hürden (68cm hoch)
60mHü: AK11 11,50m/7,25m 6 Hürden (68cm hoch)
60mHü: U14 Schwarzes ++ 6 Hürden (76cm hoch)
80mHü: M U16 Gelber °° 7 Hürden (84cm hoch)
80mHü: W U16 Schwarzer °° 8 Hürden (76cm hoch)
- Weit:** AK 6/7 - ca. 8m Anlauf, Absprung vor der Grube, je Durchgang 2 Versuche
1. Durchgang: Zielsprung in Reifen 1,50m
2. Durchgang: Zielsprung in Reifen 2,50m
3. Durchgang: Hochweitsprung über Latte 50cm
4. Durchgang: Hochweitsprung über Latte 70cm
AK 8 bis 11 Zone, ab AK 12 vom Brett
AK 8-13: 4 Versuche, ab AK 14: 3+3 Versuche
- Hoch:** Anfangshöhen/Steigerungen:
AK 10/11: 1,05 m / 5 cm bis 1,15 m, dann 3 cm
AK 12/13: 1,15 m / 5 cm bis 1,25 m, dann 3 cm
ab W U16 1,24 m / 4 cm bis 1,52 m, dann 3 cm
ab M U16 1,32 m / 4 cm bis 1,52 m, dann 3 cm
- Ball:** bis AK 11 - 80g-Schlagball
bis AK 9: 3 Versuche, AK 10/11: 4 Versuche
- Speer:** AK 12/13: 4 Versuche
ab AK 14: 3+3 Versuche
U14 400g
W U16/U18 500g
M U16 + W U20 600g
M U18 700g
M U20 800g
- Staffeln:** Vereinsstaffel: Keine Wechselräume
(10x200m) Loslaufen an der 200m-Linie bzw. Ziellinie

Bahnabschluss Zeitplan

	U8		U10		U12		U14		U16		U18 / U20	
	Jg. 06/07		Jg. 04/05		Jg. 03/02		Jg. 01/00		Jg. 99/98		Jg. 97-94	
	weibl.	männl.	weibl.	männl.	weibl.	männl.	weibl.	männl.	weibl.	männl.	weibl.	männl.
10:00					60m Hü ZE							
10:10							60m Hü ZE					
10:20			Weit 1	Weit 2					80m Hü ZE			
10:30												
10:40												
10:50					Hoch							
11:00	Weit 1+2	Ball 2	Siegerehrung			Ball 1		75m Speer		Siegerehrung		
11:10												
11:20			50m ZE									
11:30												
11:40	Ball 1	Weit 1+2		50m ZE		Ball 2						
11:50												
12:00							50m ZE					
12:10												
12:20	30m ZE											
12:30		30m ZE	Ball 1									
12:40				Ball 2								
12:50					Weit 1	Weit 2						
13:00	Stadioncross		Siegerehrung									
13:10		Stadioncross										
13:20			800m									
13:30	Siegerehrung			800m	Siegerehrung							
13:40					50m ZE		Weit 1	Weit 2				
13:50												
14:00			Siegerehrung						100m ZE		100m ZE	
14:10						Hoch				100m ZE		100m ZE
14:20												
14:30								800m				
14:40												
14:50					800m							
15:00						800m						
15:10												
15:20												800m
15:30												
15:40												
15:50												
16:00												