

Bahneröffnung des SC Frankfurt (Oder)

aktualisierter Zeitplan

	U 8				U 10				U 12				U 14				U 16		U 18 / U 20, M/F		
	Jg. 13/12				Jg. 11/10				Jg. 09/08				Jg. 07/06				Jg. 05/04		ab Jg. 03		
	W6 (2013)	W7 (2012)	M6 (2013)	M7 (2012)	W8 (2011)	W9 (2010)	M8 (2011)	M9 (2010)	W10 (2009)	W11 (2008)	M10 (2009)	M11 (2008)	W12 (2007)	W13 (2006)	M12 (2007)	M13 (2006)	weibl.	männl.	weibl.	männl.	
10:00																	80 m Hü				10:00
10:10	Medizinball-Stoßen 1		Medizinball-Stoßen 2					Weit 1/2					60 m Hü	60 m Hü	60 m Hü			Kugel			10:10
10:20										60 m Hü	60 m Hü										10:20
10:30								60 m Hü	60 m Hü												10:30
10:40			30 m																		10:40
10:50	30 m																				10:50
11:00												50 m VL	Kugel	Weit 1	Weit 2			Hoch			11:00
11:10	Zonenweit 2		Zonenweit 1							50 m VL											11:10
11:20										50 m VL											11:20
11:30											50 m VL							Kugel		Hoch	11:30
11:40								50 m VL													11:40
11:50			Stadioncross							Weit 1/2				75 m VL							11:50
12:00																					12:00
12:10													75 m VL								12:10
12:20								Hoch				Hoch						100 m			12:20
12:30													Weit 1/2		Kugel						12:30
12:40																				100 m	12:40
12:50																					12:50
13:00															75 m F	75 m F					13:00
13:10										Weit 1/2				75 m F	75 m F						13:10
13:20																					13:20
13:30								50 m F												Kugel	13:30
13:40									50 m F	50 m F											13:40
13:50												Weit 1/2									13:50
14:00					50 m	50 m															14:00
14:10						50 m	Stoßen														14:10
14:20								Weit 1	Weit 2	Stoßen											14:20
14:30																					14:30
14:40																				300 m / 300 m Hü	14:40
14:50																					14:50
15:00																				200 m	15:00
15:10					Stoßen					Weit 1	Weit 2										15:10
15:20										800 m	800 m										15:20
15:30																					15:30
15:40						Stoßen															15:40
15:50																					15:50
16:00																					16:00
16:10																					16:10
16:20								400 m													16:20
16:30										400 m	400 m										16:30
16:40										400 m											16:40
16:50																					16:50
17:00																					17:00
17:10																					17:10
17:20																					17:20
17:30																					17:30
17:40																					17:40

Hinweise

- Sprint:** AK 6/7 - Hochstart, Handzeitnahme
AK 8/9 - Hochstart oder Tiefstart, vollelektronische Zeitmessung
ab AK 10 - Tiefstart, vollelektronische Zeitmessung
- Wenn mehr als 8 Athleten starten, finden in den AK 10-13 Finalläufe statt. Es qualifizieren sich die 8 Zeitschnellsten der Vorläufe für das Finale. Bei mehr als 16 Startern qualifizieren sich die nächsten 8 Zeitschnellsten für das B-Finale.
Alle anderen Läufe sind Zeitfinalläufe.
- 800 m: (und 400 m U 10)** maximal 12 Läufer/innen in einem Lauf.
- Stadioncross:** ca. 300 m
Start & Ziel Mitte Gegengerade
- Hürden:**
- | | | |
|-----------|--------|---|
| 60 m Hü: | U 12 | Anlauf 11,5 m, Abstand zwischen den Hürden 7 m
Auslauf 13,5 m, 6 Hürden (68 cm hoch) |
| 60 m Hü: | U 14 | Schwarzes ++ 6 Hürden (76 cm hoch) |
| 80 m Hü: | M U 16 | Gelber °° 7 Hürden (84 cm hoch) |
| 80 m Hü: | W U 16 | Schwarzer °° 8 Hürden (76 cm hoch) |
| 300 m Hü: | U 16 | Grüner -- 7 Hürden (M: 84 cm W: 76 cm) |
- Zonenweitsprung:** AK 6/7 - ca. 10 m Anlauf, Absprung vor der Grube
Die Zonen sind 25 cm breit. Gemessen wird der Abdruck in der Grube, der am dichtesten am Absprungpunkt liegt.
- Weit:** AK 8-11 Zone, ab AK 12 - Brett
Einspringen 10 Minuten vor Wettkampfbeginn
U 8 - U 14: 1 Probeversuch - 3 Wertungssprünge
ab U 16: in Abhängigkeit der antretenden Sportler 3 oder 6 Versuche
- Hoch:** Anfangshöhen/Steigerungen:
- | | |
|-------------|---|
| AK 11: | 1,05 m / 5 cm bis 1,30 m, dann 3 cm |
| AK 12/13: | 1,15 m / 5 cm bis 1,40 m, dann 3 cm |
| AK U 16: | 1,20 m / 5 cm bis 1,40 m, dann 4 cm bis 1,60 m, dann 3 cm |
| ab AK U 18: | 1,40 m / 5 cm bis 1,60 m, dann 4 cm bis 1,80 m, dann 3 cm |
- Kugel:**
- | | |
|----------------------|------|
| U 14 | 3 kg |
| WU 16, WU 18 | 3 kg |
| MU 16, WU 20, Frauen | 4 kg |
| MU 18 | 5 kg |
| MU 20 | 6 kg |
- Medizinball-Stoßen**
mit 1 kg Medizinball
- U 8** Durchführung orientiert an KiLa-Disziplinenkarte "Beidarmiges Stoßen".
Stoßen frontal mit Blickrichtung Zielfeld. Die Fußzehen zeigen stets nach vorne. Von der Brust aus beidhändig und aus der parallelen Fußstellung (oder auch Schrittstellung).
Messung in Zonen: 0,5 m breit, 1. Zone = 1 Punkt, 2. Zone = 2 Punkte, ...
- U 10** Durchführung orientiert an KiLa-Disziplinenkarte "Medizinball-Stoßen".
Stoßen erfolgt aus dem Kugelstoßring.
Stoßen des mit beiden Händen gehaltenen Medizinballs aus der seitlichen Stoßauslage.
Messung erfolgt zentimetergenau.
- Mehrkampfwertung U 8:** Ranglistenprinzip, d.h. die beste Leistung erhält 1 Punkt, die zweitbeste Leistung 2 Punkte usw., ohne Leistung = max. Punktzahl
Sieger ist der Athlet mit der geringsten Punktzahl, getrennt nach Geschlecht und Jahrgang.
- Mehrkampfwertung U 10:** Auswertung gemäß Nationaler Punktetabelle
Für das Medizinball-Stoßen wird die Kugelstoß-Tabelle benutzt.
Sieger ist der Athlet mit der höchsten Punktzahl, getrennt nach Geschlecht und Jahrgang.