

Zeitplan Kreisjugendsportfest 29. Juni 2013

Westerwaldkreis & LA-Kreis Westerwald, Hachenburg

4 Kampf

	MJ U16	WJ U16	MJ U14		WJ U14		
Zeit	M15/14	W15/14	M 13	M12	W 13	W 12	Zeit
10:30	Hoch	Hoch	Ball 1	Ball 2	Weit 1	Weit 2	10:30
10:45							10:45
11:00							11:00
11:15	Kugel	Kugel	75 m	Weit 2	75 m	Ball 2	11:15
11:30			Hoch		Hoch		11:30
11:45							11:45
12:00	100 m	100 m					12:00
12:15	Weit 2	Weit 2		75 m		75 m	12:15
12:30			Weit 1	Hoch	Ball 2	Hoch	12:30
12:45							12:45
13:00							13:00
13:15	800 m	800 m					13:15
13:30	Siegerehrung						13:30

Hochsprung: Die Anfangshöhe beträgt 1,00 m

Steigerung: bis 1,30 m je 5 cm, danach je 4 cm

Kinderleichtathletik

	M/WK U12	M/WK U10	M/WK U8	
Zeit	2002/2003	2004/2005	2006/2007	Zeit
14:00	gemeinsames Aufwärmen			14:00
14:15	50 m Hindernis Sprint	Weitsprungstaffel	Schlagwurf Stand	14:15
14:30	Aditionsweitsprung			14:30
14:45		40 m Hindernis Spr.		14:45
15:00			Zielweitsprung	15:00
15:15	6 x 50 m Staffel			15:15
15:30		Schlagwurf 3er		15:30
15:45			30 m Hindernis Spr.	15:45
16:00	Schlagwurf frei			16:00
16:15				16:15
16:30		Stadioncross 800 m		16:30
16:45	Stadioncross 1200 m			16:45
17:00	Siegerehrung			17:00

Anleitung:

Springen Seite 22	Werfen Seite 34	Laufen Seite 13	Laufen Seite 21
Springen Seite 23	Werfen Seite 35	Laufen Seite 14	Laufen Seite 17
Springen Seite 24	Werfen Seite 36		