

Kreismeisterschaften Einzel Kinder U12 und Jugend U14, U14
Kinderleichtathletik U8, U10
Samstag, den 29. Juni 2013

Rahmenzeitplan Kinderleichtathletik

Zeitplan Kreismeisterschaften Einzel U12, U14, U16

Uhrzeit	U8	U10	Uhrzeit	M10	M11	W10	W11	M12	M13	W12	W13	M14/15	W14/15
13:00	gemeinsames Aufwärmen		13:00			Ball 1	Ball 2	Kugel	Kugel	Weit 1	Weit 2	Hoch	
13:15	2x30m		13:15										
		50m Hindernis-Sprint	13:30										
	Schlagwurf	Weitsprung Staffel	13:45	50m	50m			Ball 2	Ball 2	Ball 1	Ball 1	Kugel	Hoch
			14:00	Weit 1	Weit 2	50m							
	Zielsprung	Medizinball Stoßen	14:15				50m						
			14:30					75m	75m				Kugel
			14:45	Ball 1	Ball 2	Weit 1	Weit 2	Hoch	Hoch	75m	75m		
			15:00									100m	100m
		Stadion Cross	15:15							Kugel	Kugel		
			15:30	Cross-Lauf				Weit 2		Hoch	Hoch	Weit 1	
			15:45										
			16:00										
			16:15						Weit 2				Weit 1
			16:30	6x50m									
			16:45					4x75m					
			17:00									4x100m	
			17:15					800m					
			17:30									800m	

aH: 1,15m aH: 1,05m ah:1,25m aH:1,15m
Steigerung 4x5cm, dann 3cm