

Südwestdeutsche Meisterschaften Senioren

- Termin:** Samstag/Sonntag, 18./19. Juni 2016
Ort: Ingelheim, Im Blumengarten, Stadion Blumengarten
Veranstalter: Leichtathletik-Verbände Rheinhessen, Pfalz, Saarland und Rheinland
Ausrichter: LV Rheinhessen - Gau-Algesheim
Meldungen über: **LA.net:** <https://www.lanet2.de> oder
Leichtathletik-Verband Rheinhessen, Geschäftsstelle
Dahlheimer Weg 2, 55128 Mainz
(einfach auf DLV-Meldebogen)
Meldeschluss: 06. Juni 2016

Startgebühren

Einzel: 7,00 EUR

Staffel: 8,00 EUR

Nachmeldegebühr zusätzlich 10,00 EUR pro Disziplin. Am Wettkampftag sind Nachmeldungen nicht mehr möglich.

Auszeichnungen: Die Sieger erhalten den Titel „Südwestdeutsche(r) Senioren-Meister(in) 2016“.

Eine Titelvergabe erfolgt immer, wenn in der jeweiligen Altersklasse von den gemeldeten Teilnehmern mindestens **zwei Teilnehmer** oder **zwei Staffeln** am Start sind.

Sind in einer Altersklasse nicht zwei Teilnehmer/Staffeln am Start, erfolgt die Vergabe, wenn die erbrachte Leistung dem Medaillenstandard entspricht.

Urkunden: Platz 1-8. Staffeln Platz 1-6.

Stellplatz: Stellplatzkarten für 100m, 200m, 400m, 110m/100m/80m Hürden und 4x100m.

Diese müssen spätestens 60 Minuten vor Wettkampfbeginn am Stellplatz abgegeben werden.

Gerätekontrolle: erfolgt direkt am Wettkampfort.

Ergebnislisten: Werden im Internet (www.lvrheinessen.de) veröffentlicht.

Wettbewerbe

Senioren M30, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 110m/100m Hürden, Hochsprung, Weitsprung, Dreisprung (7m/9m/11m), Kugelstoßen, Diskuswurf, Speerwurf

Senioren M70/M75: 100m, 200m, 800m, 80m Hürden, Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoßen, Diskuswurf, Speerwurf

Senioren M80/M85: 100m, 200m, Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoßen, Diskuswurf, Speerwurf

Senioren-Staffeln: 4x100m für M30/35, M40/45, M50/55, M60/65, M70 und älter.

Seniorinnen W30, W35, W40, W45, W50, W55: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 100m/80m Hürden, Hochsprung, Weitsprung, Dreisprung (bis W50, 7m/9m), Kugelstoßen, Diskuswurf, Speerwurf

Seniorinnen W60/W65: 100m, 200m, 800m, 80m Hürden, Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoßen, Diskuswurf, Speerwurf

Seniorinnen W70, W75, W80 und älter: 100m, 200m, Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoß, Diskuswurf, Speerwurf

Seniorinnen-Staffeln: 4x100m für W30/35, W40/45, W50/55, W60 und älter

Alle Laufwettbewerbe werden als Zeitendläufe (ZE) durchgeführt!

Sprunghöhen

M30/35:	1,45 m, Steigerung bis 1,50 m jeweils 5 cm, dann 3 cm
M40/45:	1,35 m, Steigerung bis 1,50 m jeweils 5 cm, dann 3 cm
M50/55:	1,15 m, Steigerung bis 1,30 m jeweils 5 cm, dann 3 cm
M60/65:	1,00 m, Steigerung bis 1,15 m jeweils 5 cm, dann 3 cm
M70/75:	0,90 m, Steigerung bis 1,05 m jeweils 5 cm, dann 3 cm
M80/85:	0,80 m, Steigerung bis 1,05 m jeweils 5 cm, dann 3 cm
W30/35:	1,15 m, Steigerung bis 1,20 m 5 cm, dann 3 cm
W40/45:	1,05 m, Steigerung bis 1,20 m jeweils 5 cm, dann 3 cm

- W50/55:** 0,95 m, Steigerung bis 1,00 m 5 cm, dann 3 cm
W60/65: 0,90 m, Steigerung bis 1,00 m jeweils 5 cm, 3 cm
W70/75: 0,80 m, Steigerung bis 1,00 m jeweils 5 cm, dann 3 cm
W80/85: 0,80 m, Steigerung bis 1,00 m jeweils 5 cm, dann 3 cm

Zeitplan Samstag, 18.06.

Zeit	M30/35	M40/45	M50/55	W30/35	W40/45
10.00	Weit I	Weit I	Weit II	3000m	3000m
	Diskus	Diskus		Kugel	Kugel
10.25	5000m	5000m	5000m		
11.00				Hoch	Hoch
11.15	Kugel	Kugel	Diskus		
11.30	110m Hü				
11.45		110m Hü			
12.00			100m Hü		
12.15				100m Hü	
12.25					80m Hü
12.30	Hoch	Hoch	Hoch	Diskus	Diskus
13.00				Weit I	Weit II
13.30	100m				
13.40		100m			
13.50			100m		
14.20				100m	
14.30	Drei	Drei	Drei		100m
	Speer	Speer	Kugel		
14.40	800m	800m			
14.50			800m		
15.00				800m	800m
				Drei	Drei
15.15	200m	200m			
15.25			200m		
15.35			Speer	200m	200m
16.00	1500m	1500m	1500m		
16.10				1500m	1500m
16.20	4x100m	4x100m	4x100m		
16.30				4x100m	4x100m
16.40				Speer	Speer
17.00	400m	400m	400m		
17.10				400m	400m

Zeitplan Sonntag, 19.06.

Zeit	M60/65	M70/75	M80/85	W50/55	W60/65	W70-W80
10.00	Weit I	Weit I	Weit II	3000m	Kugel	Kugel
	Diskus			Kugel		
10.25	5000m					
11.00				Hoch	Hoch	Hoch
11.15	100m Hü	Diskus	Diskus			
11.30	Kugel	80m Hü				
11.45				80m Hü		
12.00					80m Hü	
12.25				Diskus		
12.30	Hoch	Hoch	Hoch	Weit I	Weit I	Weit II
13.00						
13.15						
13.30	100m				Diskus	Diskus
13.40		100m				
13.50			100m			
14.00				100m		
14.10					100m	
14.20						100m
14.30	Speer	Kugel	Kugel			
14.40	800m	800m				
14.50				800m	800m	
15.00	Drei			Drei		
15.15	200m	200m	200m			
15.25				200m	200m	200m
15.35		Speer	Speer			
16.00	1500m			1500m		
16.10	4x100m	4x100m				
16.20				4x100m	4x100m	
16.40				Speer	Speer	Speer
17.00	400m			400m		

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Unfälle, Diebstähle oder sonstige Schadensfälle.