

Hinweise zur Durchführung der Wettkämpfe

Es finden folgende Wettbewerbe statt:

Frauen: 200 m - 800 m - Weit - Hoch - Kugel - Speer
Männer: 100 m - 400 m - 1500 m - Weit - Kugel - Diskus

Teilnahmebegrenzung: Jede/r Athlet/in darf in höchstens 2 Disziplinen starten.

Bei den Wurf- / Stoßdisziplinen wurden nur Leistungen anerkannt, welche mit dem Frauen- bzw. Männergerät erzielt wurden.

Bei den Läufen bis einschließlich 400 m finden 2 Vorläufe mit je 4 Teilnehmern statt. Die Teilnehmer an den einzelnen Vorläufen nach der Zusage ausgelost. Aus beiden Vorläufen kommen die Sieger und bis zu 4 weitere Zeitschnellste in den Endlauf.

Die 400 m Läufer bestreiten als Ausscheidung 2 Vorläufe über 100 m mit je 4 Teilnehmern. In den Endlauf über 400 m gelangen die beiden Sieger der Vorläufe und bis zu vier weitere Zeitschnellste.

In den Läufen über 800 m und 1500 m findet gleich der Endlauf statt.

Hochsprung: Im Hochsprung hat jede Teilnehmerin 6 Versuche. Die Anfangshöhe beträgt 1.40 m; Steigerung in 4 cm-Schritten. Ist nur noch eine Teilnehmerin im Wettkampf, kann diese die Steigerungshöhe selbst bestimmen. Jede Teilnehmerin kann ihre Sprunghöhen ab 1.40 m selbst festlegen. Nach 6 Versuchen ist der Wettkampf für die einzelnen Wettkämpferinnen beendet. Nach drei hintereinander folgenden Fehlversuchen scheidet die Sportlerin aus.

Weitsprung - Kugelstoßen - Diskuswerfen - Speerwurf

In jeder Disziplin finden 4 Vorkämpfe mit je zwei Teilnehmer/innen statt. Nach der Zusage werden die Paarungen der Vorkämpfe ausgelost. Im Vorkampf hat jede Teilnehmerin jeder Teilnehmer zwei Versuche. Der beste Versuch entscheidet über die Reihenfolge. Die vier Vorkämpfe finden zur gleichen Zeit statt. In den Endkampf gelangen die vier Sieger der Vorkämpfe und der beste Zweite. Der Endkampf beginnt sofort an die Vorkämpfe. Im Endkampf haben dann alle Endkampfteilnehmer/innen wieder zwei Versuche. Die Vorkampfergebnisse zählen für den Endkampf. Beim Kugelstoßen und Diskuswerfen müssen die Qualifikationsleistungen mit den Männergeräten erzielt worden sein, beim Speerwerfen der Frauen mit dem 600 g Speer.

Preise:

1.	Platz	100.00 Euro	adidas-Gutschein
2.	Platz	75.00 Euro	adidas-Gutschein
3.	Platz	50.00 Euro	adidas-Gutschein

Anreisekosten: Fahrtkosten werden nicht erstattet.

Z E I T P L A N
=====

Uhrzeit	Lauf	Sprung	Wurf / Stoß
14.00		Weit Fr	Diskus Mä
14.30		Hoch Fr	
14.50		Weit Mä	
15.00	200 m VL Fr		Speer Fr
15.15	100 m VL Sprint Mä		Kugel Mä
15.30	100 m VL 400 m Mä		
16.00	800 m Mä		Kugel Fr
16.10	1500 m Mä		
16.20	100 m E Mä		
16.30	400 m E Mä		
16.40	200 m E Fr		

R Ü C K L A U F Z E T T E L
=====

Den beiliegenden Rücklaufzettel mit der verbindlichen Zusage bitte bis spätestens 08. August 2006 an Wolfgang Bender, Dhauner Str. 134, 55606 Kirn (Fax: 06752-3145) zurücksenden.

Name: _____ Vorname: _____ Verein: _____

PLZ: _____ Wohnort: _____ Telefon: _____

Ich nehme an der Rheinland-Gala teil nicht teil

Bei Absage bitte den Grund angeben: _____

Meine Bestleistungen 2006: _____

Mein Heimtrainer ist über die Einladung informiert. ja nein

=====
Datum und Ort

=====
Unterschrift