

Bahnabschluss 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	Medizinball-Stoßen 1		Medizinball-Stoßen 2														80 m Hü				10:00			
10:10								Weit 1/2							60 m Hü						10:10			
10:15													60 m Hü				Speer				10:20			
10:30											60 m Hü													10:30
10:40								60 m Hü	60 m Hü															10:40
10:50			30 m												Weit 1	Weit 2								10:50
11:00	30 m																				11:00			
11:10																					11:10			
11:20	Zonenweit 2		Zonenweit 1																		11:20			
11:30																75 m VL					11:30			
11:40																75 m VL					11:40			
11:50	Stadioncross																				11:50			
12:00																					12:00			
12:10																					12:10			
12:20																					12:20			
12:30																					12:30			
12:40																					12:40			
12:50																					12:50			
13:00																					13:00			
13:10																					13:10			
13:20																					13:20			
13:30																					13:30			
13:40																					13:40			
13:50																					13:50			
14:00																					14:00			
14:10																					14:10			
14:20																					14:20			
14:30																					14:30			
14:40																					14:40			
14:50																					14:50			
15:00																					15:00			
15:10																					15:10			
15:20																					15:20			
15:30																					15:30			
15:40																					15:40			
15:50																					15:50			
16:00																					16:00			
16:10																					16:10			
16:20																					16:20			
16:30																					16:30			
16:40																					16:40			
16:50																					16:50			
17:00																					17:00			

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 600 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) |
- 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 bis U 12: 1 Probeversuch - 3 Wertungssprünge
ab U 14: 1 Probeversuch - 3 + 3 Wertungssprünge
- 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
ab AK U 18: 1,40 m / 5 cm bis 1,60 m, dann 4 cm bis 1,80 m, dann 3 cm
- Wurf:**
- | | |
|-------|------------------------------------|
| U 10: | 80 g-Schlagball, 3 Wertungswürfe |
| U 12: | 80 g-Schlagball, 3+3 Wertungswürfe |
- Speer:**
- | | |
|--------|-------|
| U 14 | 400 g |
| W U 16 | 500 g |
| W U 18 | 500 g |
| M U 16 | 600 g |
| W U 20 | 600 g |
| M U 18 | 700 g |
| M U 20 | 800 g |
- Kugel:**
- | | |
|-------|------|
| U 14 | 3 kg |
| WU 16 | 3 kg |
| MU 16 | 4 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, ...
- 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.