

Bahneröffnung 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																					10:00	
10:10	Medizinball-Stoßen 1		Medizinball-Stoßen 2					Weit 1/2					60 m Hü	60 m Hü	60 m Hü						10:10	
10:20										60 m Hü	60 m Hü								Kugel		10:20	
10:30								60 m Hü	60 m Hü												10:30	
10:40			30 m																		10:40	
10:50	30 m																				10:50	
11:00												50 m VL	Kugel	Weit 1	Weit 2				Hoch		11:00	
11:10	Zonenweit 2		Zonenweit 1							50 m VL											11:10	
11:20										50 m VL											11:20	
11:30																					11:30	
11:40								50 m VL											Kugel		Hoch	11:40
11:50			Stadioncross								Weit 1/2				75 m VL						11:50	
12:00																					12:00	
12:10													75 m VL								12:10	
12:20									Hoch			Hoch							100 m		12:20	
12:30													Weit 1/2		Kugel						12:30	
12:40																					12:40	
12:50																					12:50	
13:00															75 m F	75 m F					13:00	
13:10																					13:10	
13:20																					13:20	
13:30																					13:30	
13:40										50 m F											13:40	
13:50																					13:50	
14:00																					14:00	
14:10								50 m	50 m												14:10	
14:20										50 m											14:20	
14:30								Weit 1	Weit 2												14:30	
14:40										Stoßen											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	
17:10																					17:10	
17:20																					17:20	
17:30																					17:30	
17:40																					17:40	

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 400 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) |
| 300 m Hü: | U 16 | Grüner -- 7 Hürden (M: 84 cm W: 76 cm) |
- 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 - U 14: 1 Probeversuch - 3 Wertungssprünge
ab U 16: in Abhängigkeit der antretenden Sportler 3 oder 6 Versuche
- 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 |
| AK U 16: | 1,20 m / 5 cm bis 1,40 m, dann 4 cm bis 1,60 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 |
- Kugel:**
- | | |
|----------------------|------|
| U 14 | 3 kg |
| WU 16, WU 18 | 3 kg |
| MU 16, WU 20, Frauen | 4 kg |
| MU 18 | 5 kg |
| MU 20 | 6 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, ...
- U 10** Durchführung orientiert an KiLa-Disziplinenkarte "Medizinball-Stoßen".
Stoßen erfolgt aus dem Kugelstoßring.
Stoßen des mit beiden Händen gehaltenen Medizinballs aus der seitlichen Stoßauslage.
Messung erfolgt zentimetergenau.
- 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.
- Mehrkampfwertung U 10:** Auswertung gemäß Nationaler Punktetabelle
Für das Medizinball-Stoßen wird die Kugelstoß-Tabelle benutzt.
Sieger ist der Athlet mit der höchsten Punktzahl, getrennt nach Geschlecht und Jahrgang.