

Offene Regionalmeisterschaften in den Einzeldisziplinen

Datum: 05.06.2016

Ort: Bundesleistungszentrum Kienbaum

Beginn: 9.00 Uhr

Ausrichter: KSC Strausberg, Abteilung Leichtathletik

Gebühren: je Disziplin:

U8: 2 €

U10- U16: 2,50 €

U18 und U20: 3 €

Erwachsene: 3,50 €

Staffel: 3 €

Nachmeldung: 2 €



Teilnehmer: U8 bis Erwachsene, aus Sportvereinen oder Privatstarter

Disziplinen: Sind dem Zeitplan zu entnehmen

Zeitplan: Siehe Seite 3, Änderungen sind nach Eingang der Meldungen möglich

Ehrungen: Urkunden werden in jeder Disziplin an die drei Erstplatzierten jeder Altersklasse (bis U16 Jahrgangswertung) ausgegeben. Die besten Einzelleistungen werden mit einem Pokal ausgezeichnet.

Meldung: bis 30.05.2016

Ines Krüger-Führ, Oststraße 1, 12487 Berlin

Tel.: 030/ 63 90 25 03 (19- 21.00 Uhr)

E- Mail: leichtathletik-strausberg@web.de

Ergebnisse: werden unter www.leichtathletik-strausberg.de veröffentlicht

Allgemeine Hinweise

- Bei weniger als drei Meldungen behält sich der Veranstalter vor die entsprechende Disziplin nicht durchzuführen.
- Spikes dürfen nur mit Dornen von höchstens 6 mm getragen werden.
- Spikes dürfen nur an den Sportstätten getragen werden, insbesondere sind sie unbedingt beim Gang zur Toilette auszuziehen.
- Der Stellplatz ist an der Wettkampfstätte 10 Minuten vor dem Wettkampf.
- Auf dem gesamten Gelände ist auf Sauberkeit zu achten, da wir hier auch in Zukunft Wettkämpfe durchführen wollen.
- Der angrenzende Liebenberger See darf **nicht** zum Baden genutzt werden!
- Auf dem Gelände des Bundesleistungszentrums sind Hunde verboten.
- **Wir freuen uns sehr über die Unterstützung von Kampfrichtern anderer Vereine. Diese erhalten eine Aufwandsentschädigung von 15 € (incl. Fahrtkosten). Bitte geben Sie verfügbare Kampfrichter mit der Meldung an.**

Laufdisziplinen:

- Es erfolgt eine elektronische Zeitmessung.
- Alle Läufe werden als Zeitendläufe durchgeführt.

Vereinsstaffel:

- 4x100m, männlich und weiblich getrennt
- Jeweils ein Sportler aus den Altersklassen U10, U12, U14, ab U16
- Jüngere Sportler dürfen ältere AKs ersetzen, Mädchen dürfen Jungen ersetzen

Technische Disziplinen:

- Im Schlagball der U8- U12 erhält jeder Teilnehmer 3 Versuche, in den Wurfdisziplinen der Altersklassen ab U14 sind es 6 Versuche.
- Im Weitsprung erhält jeder Teilnehmer 3 Versuche. In Abhängigkeit von der Teilnehmerzahl wird ein Endkampf mit drei weiteren Versuchen durchgeführt.

Sprunghöhen Hochsprung:

- wU12 -- 0,95 m ----- mU12 – 1,00 m Anfangshöhe
- wU14 -- 1,05 m ----- mU14 – 1,10 m Anfangshöhe
- ab wU16 – 1,15 m ----- ab mU16 – 1,25 m Anfangshöhe
- bis 20 cm über die Anfangshöhe alle 5 cm, dann alle 3 cm

Eingesetzte Kampfgerichte

- Weitsprung 1: mindestens 5 Kampfrichter/ Helfer
- Weitsprung 2: mindestens 5 Kampfrichter/ Helfer
- Hochsprung: mindestens 3 Kampfrichter/ Helfer
- Diskus + Kugel + Speer: mindestens 4 Kampfrichter/ Helfer
- Schlagball 1: mindestens 4 Kampfrichter/ Helfer
- Schlagball 2: mindestens 4 Kampfrichter/ Helfer
- Sprint + Lauf: stellt der Veranstalter, KSC Strausberg

Zeitplan, Offene Regionalmeisterschaften in Kienbaum, 05.06.2016 (Stand 16.04.2016)

Zeit	mU8	wU8	mU10	wU10	mU12	wU12	mU14	wU14	mU16	wU16	mU18 und älter	wU18 und älter		
9:00	Schlagball 1	Schlagball 2	Weit 1	Weit 2	Hoch		Diskus		Diskus/ 3000 m		Diskus/ 3000/ 5000 m			
9:10														
9:20														
9:30														
9:40														3x1000 m
9:50											15000m			
10:00					Schlagball 1	Schlagball 2	Hoch			100 m		100 m		
10:10										100 m				
10:20	Weit 1	Weit 2							100 m					
10:30														
10:40								75 m						
10:50			Schlagball 1	Schlagball 2				75m						
11:00	30 m								Hoch					
11:10		30 m												
11:20	400 m				Weit 1	Weit 2	Kugel							
11:30		400 m												
11:40			50 m											
11:50				50 m										
12:00							Speer							
12:10					50 m				Weit 1	Weit 2	Weit 1	Weit 2		
12:20														
12:30						50 m								
12:40														
12:50			800 m											
13:00				800 m					Weit 1	Weit 2	Weit 1	Weit 2		
13:10														
13:20						800 m								
13:30							800 m							
13:40					800 m									
13:50						800 m	Weit 1	Weit 2	Speer/ 80-110 m Hürden, beginnend mit den Erwachsenen					
14:00														
14:10														
14:20														
14:30														
14:40														
14:50							60m Hü							
15:00								60m Hü						
15:10														
15:20														
15:30	4x100m Vereinsstaffel													
15:40							300m							
15:50											400m			
16:00	Siegerehrung													