

Saarländische Senioren-Meisterschaften
4 x 400 m-Staffelmeisterschaften Aktive und Jugend U20
am 21. Mai 2016 in Ludweiler

Seniorinnen

W30/W35

Läufe: 100 m – 200 m – 800 m – 5000 m – 4 x 100 m
Sprünge: Hochsprung (Anf.-Höhe 1,05 m) – Weitsprung
Stoß/Wurf: Kugelstoß – Diskuswurf – Hammerwurf – Speerwurf

W40/W45

Läufe: 100 m – 200 m – 800 m – 5000 m – 4 x 100 m
Sprünge: Hochsprung (Anf.-Höhe 1,05 m) – Weitsprung
Wurf/Stoß: Kugelstoß – Diskuswurf – Hammerwurf – Speerwurf

W50/W55

Läufe: 100 m – 200 m – 800 m – 5000 m – 4 x 100 m
Sprünge: Hochsprung (Anf.-Höhe 1,05 m) – Weitsprung
Wurf/Stoß: Kugelstoß (3 kg) – Diskuswurf (1 kg) –
Hammerwurf (3 kg) – Speerwurf (500 g)

W60 - W80

Läufe: 100 m – 200 m – 5000 m
Sprünge: Weitsprung
Wurf/Stoß: **W60-W70** Kugelstoß (3 kg) – Diskuswurf (1 kg) –
Hammerwurf (3 kg) – Speerwurf (500 g)
Wurf/Stoß: **W75/W80** Kugelstoß (2 kg) – Diskuswurf (0,75 kg) –
Hammerwurf (2 kg) – Speerwurf (400 g)

Siegerehrung: Die Siegerehrung findet sofort nach dem jeweiligen Wettkampf statt.

**Meisterschafts-
wertung:**

Eine **Meisterschaftswertung** erfolgt, wenn **mindestens zwei Athleten/Staffeln in einer Altersklasse** an den Start gehen..
Bei einem Athleten/einer Athletin/einer Staffel pro Disziplin in einer Altersklasse erfolgt eine **Meisterschaftswertung** nur beim Erreichen der **Standardleistung**.
Die Übersicht über die geforderten Standards ist in dieser Ausschreibung veröffentlicht.

Sprunghöhen:

M30 1,40 - 1,45 - 1,50 - 1,55 - 1,58 - dann 3 cm
M40 1,30 - 1,35 - 1,38 - dann 3 cm
M50 1,20 - 1,25 - 1,30 - 1,35 - 1,38 - dann 3 cm
M60 1,05 - 1,10 - 1,15 - 1,20 - 1,25 - 1,28 - dann 3 cm
W30 - W55 1,05 - 1,10 - 1,15 - 1,18 - dann 3 cm

Besonderer Hinweis

5000m-Läufe:

Abhängig von der Meldezahl finden evtl. mehrere Läufe statt.

Saarländische Senioren-Meisterschaften
4 x 400 m-Staffelmeisterschaften Aktive und Jugend U20
am 21. Mai 2016 in Ludweiler

Zeitplan

| Zeit | M30/35 | M40/45 | M50/55 | M60/65 | M70-M80 | W30-W80 |
|-------------|--|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| 12.00 | Kugel | Kugel | | | | Hammer |
| 13.00 | | | Kugel | Hammer | Hammer | Hoch |
| 14.00 | Hammer | Hammer | Hammer | Kugel | Kugel | Weit |
| 14.05 | 4 x 400 m Männer + MJ + Frauen + WJ | | | | | |
| 14.30 | 800 m | 800 m | 800 m | 800 m | | |
| 14.40 | | | | | | 800 m W30-55 |
| 14.45 | | | | | | Speer |
| 15.00 | 100 m | 100 m | 100 m | Diskus | Diskus | |
| 15.15 | | | | | | |
| 15.30 | Weit | Weit | Weit | Weit | Weit | 100 m |
| 15.45 | | | | | | Kugel W30-45 |
| 16.00 | Diskus | Diskus | Diskus | | | |
| 16.15 | | | | 100 m | 100 m | |
| 16.30 | | | | | | Kugel W50-80 |
| 16.45 | Speer | Speer | Speer | Hoch | | |
| 17.15 | | | | | | 4 x 100 m |
| 17.30 | 4 x 100 m | 4 x 100 m | 4 x 100 m | 4 x 100 m | | Diskus |
| 17.45 | Hoch | Hoch | Hoch | | | |
| 18.00 | | | | Speer | Speer | 200 m |
| 18.15 | 200 m | 200 m | 200 m | 200 m | 200 m | |
| 18.30 | | | | 5000 m | 5000 m | 5000 m |
| 19.15 | 5000 m 1.L- | 5000 m 1.L. | 5000 m 1.L. | | | |

Zeitplanänderungen vorbehalten
Alle Läufen werden als Zeitendläufe ausgetragen