

**Saarländische Seniorenmeisterschaften
am 21. Mai 2011 in Friedrichsthal**

Veranstalter: Saarländischer Leichtathletik-Bund e.V.

Ausrichter: SC Friedrichsthal

Austragungsstätte: Stadion Am Franzschacht

Meldeschluss: 17. Mai 2011 – Eingang bei der SLB-Geschäftsstelle – 16.00 Uhr

Meldungen: Wir verweisen auf Punkt 4 der Allgemeinen Bestimmungen!

Ausschreibung:

Senioren M 30 + M 35

Läufe: 100 m - 400 m - 800 m - 4 x 100 m Staffel
Sprünge: Weitsprung - Hochsprung (Anf.-Höhe 1,40 m)
Stoß/Wurf: Kugelstoß - Speerwurf

M 40 + M 45

Läufe: 100 m - 400 m - 800 m - 5.000 m - 4 x 100 m Staffel
Sprünge: Weitsprung - Hochsprung (Anf.-Höhe 1,30 m)
Wurf/Stoß: Kugelstoß - Speerwurf

M 50 + M 55

Läufe: 100 m - 400 m - 800 m - 5.000 m - 4 x 100 m Staffel
Sprünge: Weitsprung - Hochsprung (Anf.-Höhe 1,20 m)
Wurf/Stoß: Kugelstoß (6 kg) - Speerwurf (700 g)

M 60 + M 65

Läufe: 100 m - 5.000 m
Sprünge: Weitsprung - Hochsprung (Anf.-Höhe 1,05 m)
Wurf/Stoß: Kugelstoß (5 kg) - Speerwurf (600 g)

M 70 + M 75 + M 80

Läufe: 100 m - 5.000 m
Sprünge: Weitsprung
Wurf/Stoß: Kugelstoß (4 kg) - Speerwurf (500 g)

**Saarländische Seniorenmeisterschaften
am 21. Mai 2011 in Friedrichsthal**

Seniorinnen

W 30 + W 35

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

W 40 + W 45

Läufe: 100 m - 200 m - 800 m - 5.000 m - 4 x 100 m Staffel
Sprünge: Weitsprung - Hochsprung (Anf.-Höhe 1,05 m)
Wurf/Stoß: Kugelstoß - Speerwurf

W 50 + W 55

Läufe: 100 m - 800 m - 5.000 m - 4 x 100 m Staffel
Sprünge: Weitsprung - Hochsprung (Anf.-Höhe 1,05 m)
Wurf/Stoß: Kugelstoß (3 kg) - Speerwurf (500 g)

W 60 - W 80

Läufe: 100 m - 5.000 m
Sprünge: Weitsprung
Wurf/Stoß: Kugelstoß (3 kg) - Speerwurf (400 g)

Siegerehrung: Die Siegerehrung erfolgt sofort nach dem jeweiligen Wettkampf.

Meisterschaftswertung Eine Meisterschaftswertung erfolgt, wenn mindestens zwei Athleten/innen in einer Altersklasse an den Start gehen, außer bei Staffeln und Mannschaften.

Bei weniger als zwei Startern/innen pro Disziplin in einer Altersklasse erfolgt eine Meisterschaftswertung nur beim Erreichen einer sog. Standardleistung. Die Übersicht über die geforderten Standards wird zu Beginn der Wettkampfsaison im Info sowie im Internet veröffentlicht.

Sprunghöhen:

M 30 1,40 - 1,45 - 1,50 - 1,55 - 1,58, dann jeweils 3 cm
M 40 1,30 - 1,35 - 1,38 - dann jeweils 3 cm
M 50 1,20 - 1,25 - 1,30 - 1,35 - 1,38, dann jeweils 3 cm
M 60 1,05 - 1,10 - 1,15 - 1,20 - 1,25 - 1,28, dann jeweils 3 cm
W 30 - W55 1,05 - 1,10 - 1,15 - dann jeweils 3 cm

Saarländische Seniorenmeisterschaften am 21. Mai 2011 in Friedrichsthal

Zeitplan

Zeit	M30/35	M40/45	M50/55	M60/65	M70-80	W30-80
14.00						Speer W30-80
15.00	800 m Hoch Kugel	800 m Kugel	800 m			Weit W50-80
15.15						800 m W30-55
15.30				Speer	Speer	100 m W 30-45
15.45			100 m	100 m Kugel	100 m	
16.00	100 m	100 m		Hoch		Weit W30-45
16.15						100 m W50-80
16.30	Speer	Speer			Kugel	
16.45	4 x 100 m	4 x 100 m	4 x 100 m			
17.00		Hoch	Hoch			4 x 100 m W30-55
17.15				Weit	Weit	Kugel W30-45
17.45			Speer			
18.00						Hoch W30-55 Kugel W50-80
18.15	400 m ZL Weit	400 m ZL Weit	400 m ZL Weit			
18.25						200 m ZL
18.35			Kugel			5.000 m ZL
19.05		5.000 m	5.000 m	5.000 m	5.000 m	

Zeitplanänderungen vorbehalten