

Saarländische Senioren-Meisterschaften
4 x 400 m-Staffelmeisterschaften Aktive und Jugend U20
am 4. Juni 2015 in Friedrichsthal

Veranstalter: Saarländischer Leichtathletik-Bund e.V.

Ausrichter: SC Friedrichsthal

Austragungsstätte: Stadion Am Franzschacht

Meldeschluss: **29. Mai 2015**

Meldungen: Wir verweisen auf Punkt 4 der Allgemeinen Bestimmungen!

Ausschreibung:

Männer + MJU20 **4 x 400 m Staffel**
Frauen + WJ U20 **4 x 400 m Staffel**

Senioren **M30/M35**

Läufe: 100m – 400 m – 800m – 5.000 m – 4 x 100 m Staffel
Sprünge: Hochsprung (Anf.-Höhe 1,40m) – Weitsprung
Stoß/Wurf: Kugelstoß – Speerwurf

M40/M45

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

M50/M55

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

M60/M65

Läufe: 100 m – 400 m – 5.000m
Sprünge: Hochsprung (Anf.-Höhe 1,05m) – Weitsprung
Wurf/Stoß: Kugelstoß (5kg) – Speerwurf (600g)

M70 – M80

Läufe: 100 m – 400 m – 5.000m
Sprünge: Weitsprung
Wurf/Stoß: Kugelstoß (4kg) – Speerwurf (500g)

Saarländische Senioren-Meisterschaften
4 x 400 m-Staffelmeisterschaften Aktive und Jugend U20
am 4. Juni 2015 in Friedrichsthal

Seniorinnen

W30/W35

Läufe: 100 m – 400 m – 800 m – 5.000 m – 4 x 100 m Staffel
Sprünge: Hochsprung (Anf.-Höhe 1,05m) – Weitsprung
Stoß/Wurf: Kugelstoß – Speerwurf

W40/W45

Läufe: 100 m – 400 m – 800 m – 5.000 m – 4 x 100 m Staffel
Sprünge: Hochsprung (Anf.-Höhe 1,05m) – Weitsprung
Wurf/Stoß: Kugelstoß – Speerwurf

W50/W55

Läufe: 100m – 400 m – 800 m – 5.000 m – 4 x 100 m Staffel
Sprünge: Hochsprung (Anf.-Höhe 1,05m) – Weitsprung
Wurf/Stoß: Kugelstoß (3kg) – Speerwurf (500g)

W60 - W80

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

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

Meisterschaftswertung: Eine **Meisterschaftswertung** erfolgt, wenn **mindestens zwei Athleten in einer Altersklasse** an den Start gehen, außer bei Staffeln und Mannschaften.
Bei einem Athleten/einer Athletin pro Disziplin in einer Altersklasse erfolgt eine **Meisterschaftswertung** nur beim Erreichen einer sog. **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 jeweils 3 cm
M40 1,30 - 1,35 - 1,38 - dann jeweils 3 cm
M50 1,20 - 1,25 - 1,30 - 1,35 - 1,38 - dann jeweils 3 cm
M60 1,05 - 1,10 - 1,15 - 1,20 - 1,25 - 1,28 - dann jeweils 3 cm
W30 - W55 1,05 - 1,10 - 1,15 – 1,18 - dann jeweils 3 cm

Hinweise:

5000 m-Läufe:
Abhängig von der Meldezahl finden evtl. mehrere Läufe statt.
Alle Läufe werden als Zeitendläufe gestartet.

Saarländische Senioren-Meisterschaften
4 x 400 m-Staffelmeisterschaften Aktive und Jugend U20
am 4. Juni 2015 in Friedrichsthal

Zeitplan

Zeit	M30/35	M40/45	M50/55	M60/65	M70-M80	W30-W80
14.00	4 x 400 m Männer + MJ			Weit	Weit	Weit
14.30						4 x 400 m Frauen + WJ
15.00	Kugel	Kugel	Kugel			800 m
15.15	800 m	800 m	800 m			
15.30	Weit	Weit	Weit			100 m
15.45						Kugel W30-45
15.55				100 m	100 m	
16.15						Hoch
16.30	100 m	100 m	100 m			Kugel W50-80
16.45	Speer	Speer				
17.15				Hoch	Kugel	4 x 100 m
17.30	4 x 100 m	4 x 100 m	4 x 100 m			Speer
17.45	Hoch	Hoch	Hoch			
18.00				Kugel		400 m
18.15	400 m	400 m	400 m	400 m	400 m	
18.30			Speer	Speer	Speer	
18.45	5.000 m 1.L.	5.000 m 1.L.	5.000 m 1.L.			
19.15	5.000 m 2.L.	5.000 m 2.L.	5.000 m 2.L.			
19.45				5.000 m	5.000 m	5.000 m

Zeitplanänderungen vorbehalten