

**Saarländische Senioren-Meisterschaften  
und 4 x 400-m-Staffeln Aktive und M/JU20  
am 08. Juli 2023 in St.Wendel**

---

Veranstalter: Saarländischer Leichtathletik-Bund e.V.

Ausrichter: TV St. Wendel

Austragungsstätte: Sportzentrum St. Wendel

Meldeschluss: **02. Juli 2023**

Meldungen: Ausschließlich über das Portal LADV.de  
Wir verweisen auf Punkt 4 der Allgemeinen Bestimmungen!

**Ausschreibung:**

<b>Männer/MJU20</b>	4 x 400 m
<b>M30/35</b>	100 m - 200 m - 800 m - 5000 m - 4x100 m - Hochsprung - Weitsprung - Kugelstoß - Diskuswurf - Hammerwurf - Speerwurf
<b>M40/45</b>	100 m - 200 m - 800 m - 5000 m - 4x100 m - Hochsprung - Weitsprung - Kugelstoß - Diskuswurf - Hammerwurf - Speerwurf
<b>M50/55</b>	100 m - 200 m - 800 m - 5000 m - 4x100 m - Hochsprung - Weitsprung - Kugelstoß (6 kg) - Diskuswurf (1,5 kg) - Hammerwurf (6 kg) - Speerwurf (700 g)
<b>M60/65</b>	100 m - 200 m - 800 m - 5000 m - 100 m H. - 300 m H. - 4x100 m - Hochsprung - Weitsprung - Kugelstoß (5 kg) - Diskuswurf (1 kg) - Hammerwurf (5 kg) - Speerwurf (600 g)
<b>M70/75</b>	100 m - 200 m - 800 m - 5000 m - 4x100 m - Hochsprung - Weitsprung - Kugelstoß (4 kg) - Diskuswurf (1 kg) - Hammerwurf (4 kg) - Speerwurf 500 g)
<b>M80 - 90</b>	100 m - 200 m - 800 m - 3000 m - 4x100 m - Hochsprung - Weitsprung - Kugelstoß (3 kg) - Diskuswurf (1 kg) - Hammerwurf (3 kg) - Speerwurf (400 g)
<b>Frauen, WJU20</b>	4 x 400 m
<b>W30/35</b>	100 m - 200 m - 800 m - 5000 m - 4x100 m - Hochsprung - Weitsprung - Kugelstoß - Diskuswurf - Hammerwurf - Speerwurf
<b>W40/45</b>	100 m - 200 m - 800 m - 5000 m - 4x100 m - Hochsprung - Weitsprung - Kugelstoß - Diskuswurf - Hammerwurf - Speerwurf
<b>W50/55</b>	100 m - 200 m - 800 m - 5000 m - 4x100 m - Hochsprung - Weitsprung - Kugelstoß (3 kg) - Diskuswurf (1 kg) - Hammerwurf (3 kg) - Speerwurf (500 g)
<b>W60/65</b>	100 m - 200 m - 800 m - 5000 m - 4x100 m - Hochsprung - Weitsprung
<b>W60 - 70</b>	Kugelstoß (3 kg) - Diskuswurf (1kg) - Hammerwurf (3 kg) - Speerwurf (500 g)
<b>W70 - 90</b>	100 m - 200 m - 800 m - 3000 m - 4x100 m - Hochsprung - Weitsprung
<b>W75 - 90</b>	Kugelstoß (2 kg) - Diskuswurf (0,75 kg) - Hammerwurf (2 kg) - Speerwurf (400 g)

**Saarländische Senioren-Meisterschaften  
und 4 x 400-m-Staffeln Aktive und M/WJU20  
am 08. Juli 2023 in St. Wendel**

---

**Siegerehrung:** Siegerehrungen finden nicht statt. Die Urkunden können Online ausgedruckt werden.

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

**Anfangshöhen Hochsprung:**

M30	1,50 m	W30	1,32 m
M35	1,44 m	W35	1,20 m
M40	1,41 m	W40	1,17 m
M45	1,38 m	W45	1,08 m
M50	1,29 m	W50	0,99 m
M55	1,23 m	W55	0,93 m
M60	1,14 m	W60	0,84 m
M65	1,05 m	W65	0,81 m
M70	0,99 m	W70	0,75 m
M75	0,90 m	W75	0,72 m
M80	0,78 m	W80	0,69 m
M85	0,72 m	W85	0,66 m
M90	0,66 m	W90	0,60 m

**Steigerungen 3 cm**

**Stellplatz:** Mit den Startunterlagen werden Stellplatzkarten für die **Läufe** ausgegeben, die bis 60 Minuten vor der jeweiligen Disziplin abgegeben werden müssen. Bei Abgabe bis 45 Minuten vorher fällt eine Gebühr von € 5,00 an, die direkt zu zahlen ist. Teilnehmer an den Sprüngen und Würfeln melden sich 30 Minuten vor Wettkampfbeginn an der jeweiligen Wettkampfanlage.

**Helfer:** Von 4 -10 Teilnehmer ist ein Helfer zu stellen.  
Von 11 - 20 Teilnehmer sind zwei Helfer zu stellen.  
Über 20 Teilnehmer sind drei Helfer zu stellen.  
Ein offizieller Kampfrichter eines Vereins ersetzt einen Helfer.  
Für nicht gestellte Kampfrichter wird eine Gebühr von 20 € berechnet.  
Die Helfer sind namentlich bei der Meldung im Kommentarfeld von LADV zu benennen.

**Saarländische Senioren-Meisterschaften  
und 4 x 400-m-Staffeln Aktive und M/WJU20  
am 08. Juli 2023 in St. Wendel**

**Zeitplan**

<b>Zeit</b>	<b>M30 - 55</b>	<b>M60/65</b>	<b>M70 u. älter</b>	<b>W30 - 45</b>	<b>W50/55</b>	<b>W60 u. älter</b>
9:45 Uhr	Hammer NP	Hammer NP	Hammer NP			
10:00 Uhr	5000 m	5000 m	5000 m	5000 m	5000 m	3000 m/ 5000 m
11:00 Uhr	Diskus (Stadion)	Diskus (Stadion)		Weit	Weit	Weit
11:15 Uhr			Diskus NP			
11:45 Uhr		100 m H.				
12:00 Uhr				Hammer NP	Hammer NP	Hammer NP
12:00 Uhr				100 m	100 m	100 m
12:30 Uhr	Kugel	Kugel				
12:30 Uhr	100 m	100 m	100 m			
12:45 Uhr						
13:00 Uhr				Diskus (Stadion)	Diskus (Stadion)	Diskus (Stadion)
13:15 Uhr	Hoch	Hoch	Hoch			
13:30 Uhr				200 m	200 m	200 m
13:45 Uhr				Speer	Speer	Speer
14:00 Uhr	200 m	200 m	200 m Kugel			
14:30 Uhr	Weit	Weit	Weit	Hoch	Hoch	Hoch
14:45 Uhr	4x100 m	4x100 m	4x100 m			
15:00 Uhr	Speer	Speer	Speer	4x100 m	4x100 m	4x100 m
15:15 Uhr	800 m	800 m	800 m	Kugel	Kugel	Kugel
15:30 Uhr				800 m	800 m	800 m
16:15 Uhr		300 m H.				

**15:50 Uhr 4 x 400 m Frauen, Weibliche Jugend U20**

**16:00 Uhr 4 x 400 m Männer, Männliche Jugend U20**

**Zeitplanänderungen vorbehalten**

**Bei Abgabe von Stellplatzkarten ohne Angabe der Bestleistungen über 5000 m werden die entsprechenden Läufer\*innen automatisch in den langsamsten Lauf eingeteilt. Der schnellste Lauf wird zuerst gestartet. Der 3000-m-Lauf findet im Anschluß an den letzten 5000-m-Lauf statt.**

