

Hamburger Meisterschaften Jugend A und Schüler/innen AK 14/15 (offen für SHLV) M/F/Jugend B Dreisprung

11./12.07.2009 – Jahnkampfbahn

Veranstaltungsnummer:

9-05-1000-4-15

Veranstalter:

Hamburger Leichtathletik-Verband

Meldungen

Bis **30.06.2009** (Posteingang) an: HLV-Geschäftsstelle unter Angabe der 2008/ 2009 erzielten Bestleistung und namentlicher Nennung der Staffeln

Wettbewerbe

Männer/Frauen:

100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m,
110 m/100 m Hü., 4x100 m, Hoch, Stab, Weit,
Drei, Kugel, Diskus, Hammer, Speer,

M14 / 15

100 m, 80 m Hü., 1000 m, 4 x100 m (SchüA),
Hoch, Weit, Kugel, Diskus, Speer

W14 / 15

100 m, 80 m Hü., 800 m, 4x100 m (SchiA),
Hoch, Weit, Kugel, Diskus, Speer

Sprunghöhen

Hochsprung

M.Jgd.A 1,60 - 1,65 - 1,70 - 1,75 - 1,78 + 3 cm*

M14 / 15 1,40 - 1,45 - 1,50 - 1,55 - 1,58 + 3 cm

W.Jgd.A 1,45 - 1,50 - 1,55 - 1,60 - 1,63 + 3 cm*

W14 / 15 1,30 - 1,35 - 1,40 - 1,45 - 1,48 + 3 cm

Stabhochsprung

M.Jgd.A 2,80 - 3,00 - 3,20 - 3,40 - 3,50 +10 cm*

W.Jgd.A 2,00 - 2,20 - 2,40 - 2,60 - 2,70 +10 cm*

* Die Anfangshöhen und die Steigerungen können geändert werden, damit die Norm für die DM erreicht werden kann.

Hinweise:

* Bis auf 100 m (alle AK) sind alle Läufe Zeitläufe

* Für den Dreisprung bitte auf der Meldung der Absprungbalken anzugeben.

Zeitplan: (Änderungen vorbehalten)

HH-Meisterschaften Jugend A, SchülerInnen AK 14/15

1. Tag 11.07.09

MJA	M 14/15	Uhrzeit	WJA	W14/15
Diskus	Hoch	13:00	Stab	100 m VL
			Kugel (1)	
		13:15	100 m VL	
	100 m VL	13:25		
100 m VL		13:40		
		14:00	Weit (1)	
		14:15		80 mH ZL
	80 m H ZL	14:30		Speer
		14:50	100 mH ZL	
Kugel (1)		15:00		Hoch (1)
110 m H ZL		15:15	100 m ZW	
100 m ZW		15:30	Diskus (1)	
Weit (1)		16:00		800 m ZL
		16:20	800 m ZL	
	Speer (1)	16:30		
800 m ZL		16:40		
		17:00		100 m B-F
		17:05		100 m A-F
	100 m B-F	17:10		
	100 m A-F	17:15		
		17:20	100 m F	
100 m F		17:25		

HH-Meisterschaften Jugend A, SchülerInnen AK 14/15

2. Tag 12.07.09

Männer	MJA	M 14/15	Uhrzeit	WJA	W14/15	Frauen
	Stab	Diskus (1)	13:00	Hoch (1)	Kugel (1)	
				200 m VL	Weit	
	200 m VL		13:10			
			13:30		300 m ZL	
		300 m ZL	13:40			
			14:00	400 m ZL		
	400 m ZL		14:15			
	Hoch (1)	Kugel (1)	14:30	200 m F	Diskus (2)	
	Speer (1)	Weit (1)				
	200 m F		14:40			
		1000m ZL	15:20			
			15:40	1500 m ZL		
	1500 m ZL		15:50			
Drei	Drei (1)/MJB		16:00	Drei (1)/WJB		Drei
	Hammer (NP)			Hammer (NP)		
				Speer (1)		
			16:30		4x100 m ZL	
		4x100 m ZL	16:40			
			16:50	4x100 m ZL		
	4x100 m ZL		17:00			