

Rahmenzeitplan

Bad Ems

M/W 12/13

Rheinlandbestenkämpfe

21. Mai 2017

neu !!

	M 12/13	M 12	M 13	M 12/13	W 12/13	W 12	W 12	W 13	W 12/13	
	BSS	BL	BL	BW	BSS	BL	BL	BL	BW	
	5 / 4	12	14	3 / 1	7 / 12	15	15	21	1 / 4	
						R 1	R 2			
10:30	60m H				Speer (W12)					10:30
10:40				60m H						10:40
10:45									60m H	10:45
10:50			60m H							10:50
11:00	Hoch	60m H			Speer (W13)					11:00
11:10				Kugel		60m H				11:10
11:20					60m H (W12)					11:20
11:30			Weit 2				60m H			11:30
11:40		Weit 1				Ball			Diskus	11:40
11:50								60m H		11:50
12:00										12:00
12:10	Speer			Weit 2	60m H (W13)		Ball			12:10
12:20										12:20
12:30					Hoch	Weit 1			Weit 2	12:30
12:40								Ball		12:40
12:50				Diskus						12:50
13:00										13:00
13:10			Ball							13:10
13:20							Weit 1			13:20
13:30										13:30
13:40		Ball							Kugel	13:40
13:50								Weit 2		13:50
14:00										14:00
14:10	75 m									14:10
14:20				75 m						14:20
14:30		75 m								14:30
14:40			75 m						75 m	14:40
14:50					75 m					14:50
15:00										15:00
15:10						75 m				15:10
15:20					Weit 2		75 m			15:20
15:30	Weit 1							75 m		15:30
15:40										15:40
15:50		800 m								15:50
16:00			800 m							16:00
16:10						800 m				16:10
16:20							800 m			16:20
16:30								800 m		16:30

Stand 16.5.17

Hochsprung Anfangshöhen:

M 12	1,12m	W 12	1,04m
M 13	1,16m	W 13	1,08m
M 14	1,20m	W 14	1,12m
M 15	1,24m	W 15	1,16m

Steigerung jeweils 4 cm!

Rahmenzeitplan

Bad Ems

M/W 14/15

Rheinlandmeisterschaften

Block 21. Mai 2017

neu !!!

M14/15	M 14/15	M 14/15	W 14 /15	W 14/15	W 14/15
BSS	BL	BW	BSS	BL	BW
7 / 6	6 / 8	5 / 6	9 / 5	8 / 9	3 / 2

12:30							12:30
12:40				80 m Hü			12:40
12:50	Weit 2				80 m Hü		12:50
13:00							13:00
13:10			Diskus			80 m Hü	13:10
13:20							13:20
13:30		80 m Hü					13:30
13:40	80 m Hü						13:40
13:50			80 m Hü	Hoch			13:50
14:00						Diskus	14:00
14:10		Ball			Weit 1		14:10
14:20							14:20
14:30							14:30
14:40							14:40
14:50						Weit 2	14:50
15:00		Weit 1		Speer A			15:00
15:10							15:10
15:20	Hoch		Kugel		Ball		15:20
15:30							15:30
15:40				Speer B			15:40
15:50							15:50
16:00						Kugel	16:00
16:10	Speer A						16:10
16:20			Weit 2				16:20
16:30				Weit 1			16:30
16:40					100m		16:40
16:50	Speer B	100m					16:50
17:00						100 m	17:00
17:10			100m				17:10
17:20				100m			17:20
17:30	100m						17:30
17:40					2000 m		17:40
17:50							17:50
18:00		2000 m					18:00