

NORDDEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN

Männer, Frauen, Jugend B, Hindernis Jugend A

3./4. Juli 2010 in Berlin-Lichterfelde

Ausrichter

Berliner Leichtathletik-Verband
TuS Lichterfelde

Austragungsstätte

Stadion Lichterfelde, Ostpreußendamm 3-17, 12207 Berlin

Telefon

In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise etc.) steht am Veranstaltungstag folgende Rufnummer zur Verfügung:
0176 / 3816 0651.

Meldungen

Die Meldungen sind bis Dienstag, **22. Juni 2010** auf DLV-Meldebogen zweifach an den eigenen Landesverband zu schicken. Dieser überprüft die Meldungen und leitet sie einfach an den ausrichtenden Landesverband weiter. Anzugeben sind auf der Meldung die Bestleistungen von 2009/2010. Fehlen diese bei den Meldungen oder weichen von den Richtwerten ab, so können diese Meldungen nicht angenommen werden!

Wettbewerbe / Richtwerte

	<u>Männer</u>	<u>Frauen</u>	<u>Männl. Jgd. B</u>	<u>Weibl. Jgd. B</u>
100 m	11,40	13,20	12,30	13,50
200 m	23,10	26,70	25,80	27,60
400 m	51,00	61,00	56,00	64,80
800 m	1:58,00	2:16,00	2:02,00	2:30,00
1500 m	4:00,00	4:58,00	4:35,00	5:19,00
3000 m	----	----	ohne	ohne
5000 m	15:30,00	19:00,00	----	----
100 m Hürden	----	15,70	----	16,40
110 m Hürden	15,30	----	16,50	----
400 m Hürden	58,00	68,00	62,50	70,00
1500 m Hindernis	----	----	----	ohne
2000 m Hindernis	----	----	+ mJA: ohne	+ wJA: ohne
3000 m Hindernis	ohne	ohne	----	----
4 x 100 m-Staffel	ohne	ohne	ohne	ohne
Hochsprung	1,92	1,60	1,75	1,50
Stabhochsprung	4,30	2,40	3,00	2,20
Weitsprung	6,80	5,50	6,00	5,00
Dreisprung	13,90	11,20	11,50	9,40
Kugelstoß	14,30	11,60	13,00	10,50
Diskuswurf	42,00	38,00	35,00	28,00
Hammerwurf	47,00	30,00	40,00	25,00
Speerwurf	57,00	40,00	45,00	32,00

Sprunghöhen

Hochsprung Männer	1,81 bis 1,96 m	5 cm,	weiter jeweils	3 cm,
Hochsprung Frauen	1,50 bis 1,65 m	5 cm,	weiter jeweils	3 cm,
Hochsprung Männl. Jugend B	1,62 bis 1,77 m	5 cm,	weiter jeweils	3 cm,
Hochsprung Weibl. Jugend B	1,45 bis 1,55 m	5 cm,	weiter jeweils	3 cm,
Stabhochsprung Männer	4,10-4,50 m → 20 cm / 4,50-5,30 m → 10 cm / ab 5,30 m → 5 cm,			
Stabhochsprung Frauen	2,40-2,60 m → 20 cm / 2,60-4,10 m → 10 cm / ab 4,10 m → 5 cm,			
Stabhochsprung Männl. Jugend B	2,40-2,80 m → 20 cm / 2,80-4,50 m → 10 cm / ab 4,50 m → 5 cm,			
Stabhochsprung Weibl. Jugend B	2,20-2,60 m → 20 cm / 2,60-3,60 m → 10 cm / ab 3,60 m → 5 cm			

Wettkampfunterlagen

Die Ausgabe der Wettkampfunterlagen erfolgt am Samstag ab 9.30 Uhr und am Sonntag ab 9.00 Uhr im Stadion.

Hinweise

Beachte "Allgemeine Ausschreibungsbestimmungen 2010" (u. a. Abgabe der Stellplatzkarten jeweils **90** Minuten vor dem im Zeitplan veröffentlichten Wettbewerbsbeginn). Umkleide- und Duschräume befinden sich im Stadion. Die Meldungen und die Ergebnisliste können im Internet unter www.leichtathletik-in-bremen.de und www.leichtathletik-berlin.de eingesehen werden.

Zeitplan - Samstag, 03.07.2010

12.00				Drei Kugel Stab Diskus	Fr Fr mJB mJB	F F F F
12.30	400 m Hü.	wJB	F (ZE)			
12.40	400 m Hü.	Fr	F (ZE)			
12.50	400 m Hü.	mJB	F (ZE)			
13.00	400 m Hü.	Mä	F (ZE)	Hoch	Mä	F
13.15	100 m	wJB	V	Drei	Mä	F
13.30				Diskus Kugel	Mä wJB	F F
13.35	100 m	mJB	V			
14.00	100 m	Fr	V	Stab	wJB	F
14.15	100 m	Mä	V			
14.35	800 m	Fr	F (ZE)			
14.40				Weit	mJB	F
14.45	800 m	Mä	F (ZE)	Kugel	Mä	F
15.00	100 m	wJB	Z	Diskus	Fr	F
15.10	100 m	mJB	Z			
15.20	100 m	Fr	Z			
15.30	100 m	Mä	Z	Hoch	Fr	F
15.45				Stab Kugel	Fr mJB	F F
15.50	800 m	wJB	F (ZE)			
16.00	800 m	mJB	F (ZE)			
16.05	100 m	wJB	F			
16.10	100 m	mJB	F			
16.15	100 m	Fr	F			
16.20	100 m	Mä	F			
16.30	3.000 m	wJB	F	Weit Diskus	wJB wJB	F F
16.45	3.000 m	mJB	F			
17.00	4 x 100 m	wJB	F (ZE)			
17.10	4 x 100 m	mJB	F (ZE)			
17.20	4 x 100 m	Fr	F (ZE)			
17.30	4 x 100 m	Mä	F (ZE)			
17.40	5.000 m	Mä/Fr	F			

Zeitplan - Sonntag, 04.07.2010

10.30	1.500 m Hi.	wJB	F	Hammer Speer Drei	Fr/wJB mJB wJB	F F F
10.40	2.000 m Hi.	wJA	F			
10.55	3.000 m Hi.	Fr	F			
11.15	2.000 m Hi.	mJA/mJB	F			
11.30	3.000 m Hi.	Mä	F			
11.45				Drei	mJB	F
12.00	110 m Hü.	Mä	V	Speer Hammer	Mä Mä/mJB	F F
12.10	110 m Hü.	mJB	V			
12.25	100 m Hü.	Fr	V			
12.30				Hoch	mJB	F
12.35	100 m Hü.	wJB	V			
12.50	200 m	Mä	V			
13.05	200 m	Fr	V	Weit	Mä	F
13.15	200 m	mJB	V			
13.30	200 m	wJB	V	Stab Speer	Mä Fr	F F
13.50	110 m Hü.	Mä	F			
13.55	110 m Hü.	mJB	F			
14.00	100 m Hü.	Fr	F			
14.05	100 m Hü.	wJB	F			
14.15	200 m	Mä	F			
14.20	200 m	Fr	F			
14.25	200 m	mJB	F			
14.30	200 m	wJB	F	Speer	wJB	F
14.45				Weit Hoch	Fr wJB	F F
14.40	1.500 m	Mä	F (ZE)			
14.50	1.500 m	Fr	F (ZE)			
15.00	1.500 m	mJB	F (ZE)			
15.10	1.500 m	wJB	F (ZE)			
15.20	400 m	Mä	F (ZE)			
15.35	400 m	Fr	F (ZE)			
15.45	400 m	mJB	F (ZE)			
16.00	400 m	wJB	F (ZE)			