

NORDDEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN**Senioren, Seniorinnen****25./26. Juni 2016 in Schöningen****Ausrichter**

Niedersächsischer Leichtathletik-Verband
 Örtlicher Ausrichter: NLV-Kreis Helmstedt / MTV Schöningen

Austragungsstätte

Elmstadion Schöningen, Elmstraße

Telefon

In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise etc.) steht nur an den Veranstaltungstagen folgende Rufnummer zu Verfügung: 0160 98 04 95 07

Meldungen

Meldeschluss: Dienstag, **14. Juni 2016** 23.59 Uhr für alle Vereine über LADV (zentrale Ausschreibung unter „NIEDERSACHSEN“). Jeder LV kann aber sein eigenes Meldeportal einrichten.

Wettbewerbe / Qualifikationsleistungen

Senioren	M 30	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80+
100 m	13,60	13,60	13,75	13,75	14,00	14,50	15,50	16,00	17,00	18,00	21,00
200 m	28,00	28,00	29,00	29,00	30,00	32,00	35,00	36,00	38,00	42,00	45,00
400 m	61,00	63,00	65,00	67,00	68,00	70,00	74,00	77,00	85,00	95,00	100,00
800 m	2:32,0	2:33,5	2:35,0	2:36,0	2:37,5	2:40,0	2:50,0	3:10,0	4:00,0	4:30,0	--
1500 m	5:00,0	5:05,0	5:10,0	5:15,0	5:20,0	5:30,0	6:00,0	6:30,0	7:30,0	8:00,0	--
5000 m	17:00,0	17:30,0	18:30,0	18:45,0	--	--	--	--	--	--	--
80 m Hü	--	--	--	--	--	--	--	--	21,00	23,00	--
100 m Hü	--	--	--	--	23,00	25,00	27,00	29,00	--	--	--
110 m Hü	21,00	22,00	23,00	24,00	--	--	--	--	--	--	--
300 m Hü	--	--	--	--	--	--	70,00	70,00	--	--	--
400 m Hü	80,00	80,00	82,50	82,50	85,00	85,00	--	--	--	--	--
4 x 100 m	55,00	--	60,00	--	65,00	--	70,00	--	--	--	--
Hochsprung	1,45	1,45	1,35	1,35	1,30	1,30	1,25	1,20	1,15	1,10	1,05
Stabhochsprung	2,30	2,30	2,20	2,20	2,10	2,10	2,00	2,00	1,90	--	--
Weitsprung	4,80	4,80	4,70	4,70	4,50	4,40	3,75	3,70	3,50	3,00	2,50
Dreisprung	9,50	9,50	9,00	9,00	8,50	8,50	8,00	7,50	--	--	--
Kugelstoß	10,00	10,00	9,50	9,50	10,00	9,50	10,00	10,00	9,50	9,00	8,00
Diskuswurf	26,00	26,00	25,00	25,00	27,00	27,00	27,00	27,00	25,00	23,50	22,00
Speerwurf	32,00	32,00	31,00	31,00	33,00	30,00	25,00	25,00	25,00	20,00	18,00

Seniorinnen	W 30	W 35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75+
100 m	15,50	15,75	16,25	16,50	16,75	17,50	18,50	19,50	21,00	25,00
200 m	31,00	32,00	35,00	36,00	37,00	38,00	41,00	44,00	46,00	--
400 m	73,00	75,00	78,00	80,00	82,00	84,00	92,00	94,00	--	--
800 m	2:50,0	3:05,0	3:20,0	3:30,0	3:40,0	4:00,0	4:10,0	4:20,0	--	--
1500 m	6:30,0	6:40,0	6:45,0	6:50,0	7:00,0	7:15,0	8:00,0	8:15,0	8:30,0	--
80 m Hü	--	--	17,00	18,00	19,00	20,00	--	--	--	--
100 m Hü	20,00	21,00	--	--	--	--	--	--	--	--
300 m Hü	--	--	--	--	ohne	ohne	--	--	--	--
400 m Hü	ohne	ohne	ohne	ohne	--	--	--	--	--	--
4 x 100 m	65,00	--	68,00	--	71,00	--	--	--	--	--
Hochsprung	1,20	1,20	1,10	1,10	1,05	1,05	0,95	0,90	0,85	0,85
Stabhochsprung	2,00	2,00	1,90	1,90	1,80	1,80	--	--	--	--
Weitsprung	4,10	4,00	3,60	3,50	3,20	3,10	2,70	2,60	2,50	2,40

Dreisprung	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	7,00	--	--	--	--
Kugelstoß	8,50	8,50	8,00	8,00	7,50	7,50	7,00	6,50	6,00	6,00
Diskuswurf	22,00	22,00	20,00	20,00	18,00	18,00	15,00	15,00	13,00	13,00
Speerwurf	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	14,00	13,00	12,00

Aktive, die eine o. a. Qualifikationsleistung nicht erfüllen, können hier „außer Wertung“ starten. Wenn für Sie ein formloser Antrag auf Sonderzulassung mit Begründung per Mail (an michel@nlv-la.de) gestellt wird, entscheidet die Wettkampfleitung über die Zulassung (in der Wertung) bzw. Ablehnung (Start außer Wertung). Es gelten keine Leistungsstandards, der Titel wird auch bei einem gewerteten Teilnehmer vergeben.

Die **Hammerwurf**-Wettbewerbe finden am Freitag, 24.06.2016 in Braunschweig statt (siehe gesonderte Ausschreibung).

Sprunghöhen: (Die Anfangshöhen können geringfügig reduziert werden)

Senioren M 30 + 35	Hochsprung	1,45 m - 1,65 m / 5 cm	weiter 3 cm
Senioren M 40 + 45	Hochsprung	1,45 m - 1,65 m / 5 cm	weiter 3 cm
Senioren M 50 + 55 + 60	Hochsprung	1,15 m - 1,35 m / 5 cm	weiter 3 cm
Senioren M 65 + 70 + 75 +80	Hochsprung	1,00 m - 1,20 m / 5 cm	weiter 3 cm

Seniorinnen W 30 + 35	Hochsprung	1,20 m - 1,26 m - 1,32 m	weiter 3 cm
Seniorinnen W 40 + 45	Hochsprung	1,20 m - 1,26 m - 1,32 m	weiter 3 cm
Seniorinnen W 50 + 55	Hochsprung	0,99 m - 1,05 m - 1,11 m	weiter 3 cm
Seniorinnen W 60 - 75	Hochsprung	0,80 m - 0,85 m - 0,90 m	weiter 3 cm

Senioren M 30 + 35	Stabhochsprung	2,70 m	weiter 10 cm
Senioren M 40 + 45	Stabhochsprung	2,50 m	weiter 10 cm
Senioren M 50 + 55	Stabhochsprung	2,10 m	weiter 10 cm
Senioren M 60 + 65 + 70	Stabhochsprung	1,80 m	weiter 10 cm

Seniorinnen W 30 + 35	Stabhochsprung	1,80 m	weiter 10 cm
Seniorinnen W 40 + 45	Stabhochsprung	1,80 m	weiter 10 cm
Seniorinnen W 50 + 55	Stabhochsprung	1,80 m	weiter 10 cm

Beachte: „Allgemeine Ausschreibungsbestimmungen 2016“

Anreiseweg: Über BAB 2: Abfahrt Helmstedt West, über die B 244 Richtung Schöningen.
Von Braunschweig/Goslar: über die B 82.
In Schöningen der Ausschilderung „Elm-Stadion“ folgen.

Quartiere: Stadtverwaltung Schöningen, Markt 1, 38364 Schöningen, Frau Grundmann und Herr Albrecht, Tel. 05352 / 512-196, tourismus@schoeningen.de

Hinweise: Dusch- und Umkleidemöglichkeiten: Im Stadion

Ausgabe der Wettkampfunterlagen: Im Stadion

Samstag: ab 10.00 Uhr

Sonntag: ab 8.00 Uhr

Alle Informationen rund um die Meisterschaften finden Sie unter <http://ndm16.mtv-schoeningen.de> oder ndm16@mtv-schoeningen.de

Stabhochsprung Wettbewerbe:

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die Stabhochsprunganlage die Maße 5,00 m (Breite) x 4,50 m (Länge) hat.

Die Meldungen und die Ergebnisliste können im Internet unter <http://ndm-la.de/> eingesehen werden.

Zusammen mit diesen NDM finden die gemeinsamen Landesmeisterschaften für Niedersachsen und Bremen statt. Gemäß dem Beschluss der Norddeutschen Verbände vom Frühjahr 2016 gelten dann für die NDM die Ausschreibungsbestimmungen der jeweiligen Landesmeisterschaft!

Zeitplan NDM Senioren Samstag

Änderungen vorbehalten!

M 30	M 35	M 40	M 45	M 50	M 55	M 60	M 65	M 70	M 75	M 80	Zeit	W 30	W 35	W 40	W 45	W 50	W 55	W60	W 65	W 70	W 75	
110Hü				Speer	Speer						12:00	Kugel	Kugel		Dis- kus	Dis- kus	Dis- kus					
	110Hü	110Hü	110Hü								12:10											
				100Hü	100Hü	100Hü	100Hü				12:20											
Drei	Drei	Drei	Drei								12:30	100Hü	100Hü									
											12:40			80Hü	80Hü							
								80Hü	80Hü		12:50					80Hü	80Hü					
								Hoch 1	Hoch 1	Hoch 1	13:00	Hoch 2	Hoch 2	Hoch 2	Hoch 2	Hoch 2	Hoch 2	Hoch 2	Hoch 2	Hoch 2	Hoch 2	
						Speer	Speer				13:10											
											13:20											
800	800	800	800								13:30											
				800	800						13:40											
						800	800	800	800		13:50											
											14:00	800	800	800	800	800	800	800	800			
											14:10	Dis- kus	Dis- kus	Dis- kus								
											14:20											
200	200										14:30					Kugel	Kugel					
		200	200								14:40											
				200	200						14:45	Drei	Drei	Drei	Drei	Drei	Drei					
						200	200				14:50											
Hoch 1	Hoch 1	Hoch 1	Hoch 1	Hoch 2	Hoch 2	Hoch 2		200	200		15:00											
										200	15:10											
								Speer	Speer	Speer	15:20											
				Dis- kus	Dis- kus						15:30											
											15:40								Kugel	Kugel	Kugel	Kugel
											15:45											
											15:50	200	200									
											16:00			200	200							
											16:10					200	200					
											16:20							200	200	200		
5000	5000	5000	5000								16:30											
				Drei	Drei	Drei	Drei				16:40											
											16:50											
											17:00			Kugel	Kugel				Dis- kus	Dis- kus	Dis- kus	Dis- kus
Speer 400Hü	Speer 400Hü	Speer 400Hü	Speer 400Hü								17:30											
				400Hü	400Hü						17:40											
											17:50	400Hü	400Hü	400Hü	400Hü							
						300Hü	300Hü				18:00					300Hü	300Hü					

Achtung: Stellplatzzeit: 90 Minuten / Notfalltelefon: 0160 98 04 95 07

Zeitplan NDM Senioren Sonntag

Änderungen vorbehalten!

M 30	M 35	M 40	M 45	M 50	M 55	M 60	M 65	M 70	M 75	M 80	Zeit	W 30	W 35	W 40	W 45	W 50	W 55	W60	W 65	W 70	W 75
100	100	Dis- kus	Dis- kus	Kugel	Kugel						10:30					Speer	Speer	Speer	Speer	Speer	Speer
											10:30	Weit 1	Weit 1	Weit 1	Weit 1	Weit 2	Weit 2	Weit 2	Weit 2	Weit 2	Weit 2
		100	100								10:40										
				100	100						10:50										
						100	100				11:00										
								100	100		11:10										
										100	11:20										
											11:30	100	100								
Stab	Stab	Stab	Stab	Stab	Stab	Stab	Stab	Stab			11:30	Stab	Stab	Stab	Stab	Stab	Stab				
						Kugel	Kugel				11:40			100	100						
Weit 1	Weit 1	Weit 1	Weit 2	Weit 2	Weit 2						11:45										
											11:50					100	100				
Dis- kus	Dis- kus										12:00							100	100	100	100
											12:10										
											12:15										
											12:20										
1500	1500										12:30	Speer	Speer	Speer	Speer						
		1500	1500					Kugel	Kugel	Kugel	12:40										
				1500	1500						12:50										
						1500	1500				13:00										
								1500	1500		13:10										
											13:20	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500
								Dis- kus	Dis- kus	Dis- kus	13:30										
											13:40										
						Weit 1	Weit 1	Weit 1	Weit 2	Weit 2	13:45										
4x100		4x100		4x100		4x100					13:50										
		Kugel	Kugel								14:00	4x100		4x100		4x100					
											14:10										
											14:20										
400	400					Dis- kus	Dis- kus				14:30										
		400	400								14:40										
				400	400						14:50										
Kugel	Kugel					400	400				15:00										
								400	400	400	15:10										
											15:20	400	400	400	400	400	400	400	400	400	

Achtung: Stellplatzzeit: 90 Minuten / Notfalltelefon: 0160 98 04 95 07

Bei mehreren Endläufen in einer Zeitleiste startet die jüngere Altersklasse zuerst; sofern die Läufe nicht zusammen ausgetragen werden.