

**Rahmenzeitplan 04.05.2019 (Samstag) - Regionalmeisterschaften Dresden Block (U16) und Team (U14/12) mit DSC-Rahmen-Mehrkampf U10**

Start-Zeit	M U16			W U16			M U14	W U14	M U12	W U12	M U10	W U10	Start-Zeit
	M14/15 - S/S	M14/15 - L	M14/15 - W	W14/15 - S/S	W14/15 - L	W14/15 - W	M 12/13	W 12/13	M 10/11	W 10/11	M 8/9	W 8/9	
TN													TN
09:30				<b>Speer*</b>			<b>60m Hü</b>		<b>S-Ball 1</b>	<b>S-Ball 2</b>	<b>Weit 1</b>	<b>Weit 2</b>	09:30
09:40				500g				<b>60m Hü</b>	80g	80g	(Zone)	(Zone)	09:40
09:50	<b>80m Hü</b>						<b>Hoch 1</b>						09:50
10:00		<b>80m Hü</b>					1,20m	<b>Hoch 2</b>					10:00
10:10			<b>80m Hü</b>				4x5cm	1,10m					10:10
10:20						<b>80m Hü</b>	dann 3cm	4x5cm	<b>Weit 1</b>	<b>Weit 2</b>	<b>S-Ball 1</b>	<b>S-Ball 2</b>	10:20
10:30	<b>Speer*</b>				<b>80m Hü</b>			dann 3cm	(Zone)	(Zone)	80g	80g	10:30
10:40	600g			<b>80m Hü</b>									10:40
10:50							<b>75m</b>						10:50
11:00								<b>75m</b>					11:00
11:10													11:10
11:20			<b>Diskus*</b>			<b>Diskus*</b>	<b>Weit 1</b>				<b>50m</b>		11:20
11:30	<b>Hoch 1</b>	<b>Ball 1</b>	1kg	<b>Hoch 2</b>	<b>Ball 2</b>	1kg		<b>Weit 2</b>				<b>50m</b>	11:30
11:40	1,30m	200g		1,20m	200g				<b>50m</b>				11:40
11:50	4x5cm			4x5cm						<b>50m</b>			11:50
12:00	dann 3cm			dann 3cm							<b>800m</b>		12:00
12:10												<b>800m</b>	12:10
12:20			<b>Kugel*</b>		<b>Weit 1</b>	<b>Kugel*</b>	<b>4x75m</b>						12:20
12:30			4kg			3kg		<b>4x75m</b>					12:30
12:40	<b>Weit 2</b>	<b>Weit 2</b>							<b>4x50m</b>			<b>Siegerehrungen</b>	12:40
12:50							<b>Ball 1</b>			<b>4x50m</b>			12:50
13:00							200g	<b>Ball 2</b>	<b>Hoch 1</b>				13:00
13:10				<b>100m</b>				200g	1,00m	<b>Hoch 2</b>			13:10
13:20					<b>100m</b>	<b>100m</b>			4x5cm	1,00m			13:20
13:30			<b>100m</b>						dann 3cm	4x5cm			13:30
13:40	<b>100m</b>	<b>100m</b>		<b>Weit 1</b>		<b>Weit 1</b>				dann 3cm			13:40
13:50			<b>Weit 2</b>				<b>800m</b>						13:50
14:00								<b>800m</b>					14:00
14:10									<b>800m</b>				14:10
14:20										<b>800m</b>			14:20
14:30		<b>2000m</b>			<b>2000m</b>								14:30
14:40	<b>Siegerehrungen</b>												14:40

**Block und MK:**

Der Aufruf erfolgt 20 min. vor der 1. Disziplin an der Wettkampfstätte beim Riegenführer! - Techn. Disziplinen - 3 Versuche (außer Hochsprung)

**Team:**

Der Aufruf erfolgt 15 min. vorher an der Wettkampfstätte! - Techn. Disziplinen - 4 Versuche (außer Hochsprung)

**\* Werferplatz:**

Speer, Diskus und Kugel



Zeitplanänderungen vorbehalten!!!