

Rheinland-Meisterschaften Mehrkampf M/W, U14-U20

Termin:	Samstag, 29. Juni, und Sonntag, 30. Juni 2019
Ort:	57577 Hamm (Sieg), Am Sportplatz, F.-W.-Raiffeisen-Stadion
Ausrichter:	SG Niederhausen-Birkenbeul in der LG Sieg
Meldungen über:	LA.net: https://www.lanet2.de oder Leichtathletik-Verband Rheinland 201354, 56013 Koblenz, Fax: 0261/9144103 (einfach auf DLV-Meldebogen)
Meldeschluss:	20. Juni 2019 (Eingang)

In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise) steht am Veranstaltungstag die Rufnummer 0175/2465779 zur Verfügung.

Wettbewerbe (Einzel- und Mannschaftswertung)

Samstag

U14 (12/13):	Vierkampf (75m, Weit, Ball, 800m), 4x75m
U16 (14/15):	Siebenkampf/Neunkampf 1. Tag
U18/U20:	Siebenkampf/Zehnkampf 1. Tag
Frauen/Männer:	Siebenkampf/Zehnkampf 1. Tag
WJ U18/20:	Vierkampf
MJ U18/20:	Fünfkampf

Sonntag

U16 (14/15):	Vierkampf (100m, Hoch, Weit, Kugel)
U16 (14/15):	Siebenkampf/Neunkampf 2. Tag
U18/U20:	Siebenkampf/Zehnkampf 2. Tag
Frauen/Männer:	Siebenkampf/Zehnkampf 2. Tag

Teilnahmebeschränkung: Die Sportler des Jahrgangs 2006 dürfen entweder am Samstag am Vierkampf der M/W13 oder am Sonntag am Vierkampf der M/W14 teilnehmen. Ein Start in der Staffel am Samstag und beim Vierkampf am Sonntag ist möglich.

Rahmenwettbewerb

Senioren: Zehnkampf

Leichtathletik-Verband Rheinland e.V.

Der kompetente Fachverband für Ihren Verein

Anfangshöhen

Hochsprung

Männer:	1,51 m, Steigerung 3 cm
MJ U20:	1,36 m, Steigerung 3 cm
MJ U18:	1,32 m, Steigerung 3 cm
MJ U16:	1,20 m, Steigerung 4 cm
Frauen:	1,20 m, Steigerung 3 cm
WJ U20/U18:	1,20 m, Steigerung 3 cm
WJ U16:	1,12 m, Steigerung 4 cm

Stabhoch

Männer:	2,20 m, Steigerung bis 2,60 m je 20 cm, dann 10 cm
MJ U20:	2,00 m, Steigerung bis 2,40 m je 20 cm, dann 10 cm
MJ U18:	1,90 m, Steigerung bis 2,30 m je 20 cm, dann 10 cm
MJ U16:	1,70 m, Steigerung bis 2,10 m je 20 cm, dann 10 cm



Zehnkämpfer
Kai Kazmirek
(LG Rhein-Wied)

Zeit Sa.	Männer Zehnk.	MJ U20 Zehnk. u. 100m	MJ U18 Fünfk. Hoch	Frauen Siebenk.	WJ U20 Siebenk. u. Hoch	WJ U18 Siebenk. u. Hoch	WJ U16 Siebenk.	MJ U16 Neunk.	Vierkampf		
									M13	M12	M12
10:30	100m	100m	Hoch								
10:50	Weit 1	Weit 1		100m Hü					4x75m		4x75m
11:15					100m Hü					Weit 2	
11:45						100m Hü					
11:50											Ball
12:00						Kugel			Weit 2		
12:10				Hoch	Hoch			80m Hü			
12:30							80m Hü		Ball		
12:45	Kugel	Kugel									Weit 2
13:00			100m								
13:15								Stab	Ball		
13:30							100m				Weit 2
13:45			Kugel								
14:00	Hoch	Hoch				100m					
14:10									75m	75m	
14:20											75m
14:35							Weit 1				
14:45				Kugel	Kugel			Diskus			
15:00									800m	800m	
15:10											800m
15:15			Weit 1								
15:25					Hoch						
15:30							Speer				
15:45	400m	400m						Weit 1			
15:55			400m								
16:10				200m	200m						

