

Offene Westfälischen Seniorenmeisterschaften 2016

Stand: 14.01.2016

Datum: 22.05.2016
Ort: Gladbeck, Stadion Gladbeck – Vestische Kampfbahn
Meldeschluss: 09.05.2016

Wettbewerbe, Klassen (ohne Mindestleistung)

Männer	M30	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75 M80
100 m	X		X		X		X		X	
200 m	X		X		X		X		X	
400 m	X		X		X		X		X	
800 m	X		X		X		X		X	
1.500m	X		X		X		X		X	
5.000 m	X		X		X		X		X	
4 x 100 m	X	X		X		X		X		
Hoch	X		X		X		X		X	
Stab	X		X		X		X			
Weit	X		X		X		X		X	
Drei	X		X		X		X			
Kugel	X		X		X		X		X	
Diskus	X		X		X		X		X	
Hammer	X		X		X		X		X	
Speer	X		X		X		X		X	

Frauen	W 30	W 35	W 40	W 45	W 50	W 55	W 60	W 65	W 70	W 75
100 m	X		X		X		X		X	
200 m	X		X		X		X			
400 m	X		X		X		X			
800 m	X		X		X		X			
1.500 m	X		X		X		X		X	
3.000 m	X		X		X		X		X	
4 x 100m	X	X	X		X					
Hoch	X		X		X		X		X	
Weit	X		X		X		X		X	
Kugel	X		X		X		X		X	
Diskus	X		X		X		X		X	
Hammer	X		X		X		X		X	
Speer	X		X		X		X		X	

Sprunghöhen

M30/M35	Hochsprung	1,50 - 1,70 je 5 cm	weiter je 3 cm
M40/M45	Hochsprung	1,40 - 1,55 je 5 cm	weiter je 3 cm
M50/M55	Hochsprung	1,30 - 1,45 je 5 cm	weiter je 3 cm
M60/M65	Hochsprung	1,10 - 1,25 je 5 cm	weiter je 3 cm
M70-M80	Hochsprung	0,95 - 1,10 je 5 cm	weiter je 3 cm
M30 - M45	Stabhochsprung	2,40 - 3,80 je 10 cm	weiter je 5 cm
M50 - M60	Stabhochsprung	2,00 - 3,30 je 10 cm	weiter je 5 cm
W30 - W45	Hochsprung	1,15 - 1,30 je 5 cm	weiter je 3 cm
W50/W55	Hochsprung	1,05 - 1,20 je 5 cm	weiter je 3 cm
W60 - W75	Hochsprung	0,85 - 1,10 je 5 cm	weiter je 3 cm

Startunterlagen, Wettkampfbüro:	Stellplatz,	Im Stadion, Südtor, Eingang Bohmertstraße
Umkleiden:		Im Umkleidegebäude hinter dem Nordwest-Tor (hinter 110m-Start)
Telefon:		In dringenden Notfällen am Veranstaltungstag unter: 0163/3845633
Hinweise:		<p>Ummeldungen am Veranstaltungstag in eine andere Altersklasse/Disziplin sind ausgeschlossen.</p> <p>Wenn in einer Altersklasse/Disziplin nur 1 oder 2 Teilnehmer gemeldet sind, starten diese mit der jüngeren Klasse zusammen und werden dort auch gewertet; außer sie erreichen die Mindestleistung für die Deutschen Seniorenmeisterschaften in ihrer Altersklasse. Sofern in einer nicht eigens genannten Altersklasse mindestens drei Teilnehmer den Wettkampf beginnen, erfolgt eine Meisterschaftswertung in dieser Klasse.</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Die Siegerehrung erfolgt für die Plätze 1-3; die bzw. der Erstplatzierte erhält das Meisterschaftsabzeichen. Die Urkunden der Plätze 4-8 werden am Stellplatz ausgegeben. Die beste Athletin, der beste Athlet mit einem Startrecht für einen Verein/LG/StG aus Westfalen erhält das Meisterschaftsabzeichen auch dann, wenn Platz 1 nicht erreicht wurde. Dies gilt auch für die Staffelwettbewerbe. Die Regelungen in §19 der Allgemeinen Ausschreibungsbestimmungen finden insofern keine Anwendung.</p> </div> </div>
Besprechungen:		<p>08:45 Uhr Technische Besprechung</p> <p>09:00 Uhr Kampfrichterbesprechung</p>

Zeitplan, Sonntag 22.05.2016

Zeit	M 30	M 40	M 50	M 60	M70	W 30	W 40	W 50	W60/65	Zeit
	M 35	M 45	M 55	M 65	M75/80	W 35	W 45	W 55	W70/75	
10:00	Diskus				100 m	Hammer Hoch I	Hammer Hoch I	Hammer Hoch I	Hammer	10:00
10:15				100 m						10:15
10:30			100 m	Weit I	Weit I					10:30
10:45		100 m	Weit II							10:45
11:00	100 m		Diskus		Hammer			Kugel	Kugel	11:00
11:15			Stab	Stab						11:15
11:30					Hoch I				100 m	11:30
11:45	Hammer	Hammer						100 m		11:45
12:00	Weit I	Weit II Diskus	Kugel				100 m			12:00
12:15						100 m				12:15
12:30				Hammer						12:30
12:50						800 m	800 m	800 m	800 m	12:50
13:00		Kugel	800 m Hoch I	800 m	800 m Diskus			Weit I	Weit II	13:00
13:10	800 m	800 m								13:10
13:15			Hammer							13:15
13:30				200 m	200 m					13:30
13:45			200 m							13:45
14:00	Stab	Stab 200 m		Hoch I	Kugel	Diskus			Hoch I	14:00
14:15	200 m									14:15
14:30									200 m	14:30
14:45	Speer							200 m		14:45
15:00				Diskus		Kugel	200 m			15:00
15:15	Hoch I	Hoch I				200 m				15:15
15:30		Speer				1500 m	1500 m	1500 m	1500 m	15:30
15:45										15:45
16:00	Kugel		Drei	Drei		Weit II	Weit II Diskus			16:00
16:10			1500 m	1500 m	1500 m					16:10
16:15			Speer							16:15
16:30		1500 m								16:30
16:45	1500 m									16:45
17:00				400 m Speer	400 m Speer		Kugel	Diskus		17:00
17:10			400 m							17:10
17:15	Drei	Drei								17:15
17:20		400 m								17:20
17:30	400 m									17:30
17:50								400 m	400 m	17:50
18:00				Kugel		400 m	400 m		Diskus	18:00
18:15	4 x 100m	4 x 100m	4 x 100m	4 x 100m	4 x 100m					18:15
18:25						4x100m	4 x 100m	4 x 100m		18:25
18:40						3000 m Speer	3000 m Speer	3000 m	3000 m	18:40
19:00	5000 m alle Klassen Lauf 1							Speer	Speer	19:00
19:25	5000 m alle Klassen Lauf 2									19:25