

**Ostwestfalen-Meisterschaften 2023 U16 und U14
am 13. Mai 2023 in Porta Westfalica-Nammen, Sportanlage Poggenbeeke**

Ausrichter: KLA Minden-Lübbecke

Veranstalter: SC Porta Westfalica Nammen von 1973 e.V.

Meldeschluss: Dienstag, 9. Mai 2023

Meldungen per www.LAnet3 oder per Mail an info@scnammen.de

Klassen und Wettbewerbe

Disziplin	WJU16	MJU16	WKU14	MKU14	F	M	WJU 20	MJ U20	WJ U18	MJ U18
75 / 100 m	X	X	X	X						
300 m	X (W15)	X(M15)								
800 m	X	X	X	X						
2000 m	X		X	X						
3000 m		X								
60 / 80 m Hürden	X	X	X	X						
4x75/ 4x100 m	X	X	X	X						
Weitsprung	X	X	X	X						
Dreisprung	X (W15)	X(M15)								
Hochsprung	X	X	X	X						
Kugel	X	X	X	X						
Diskus	X	X	X	X						
Hammer	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Speer	X	X	X	X						

Sprunghöhen Hochsprung

MJU 16	1,30 bis 1,55 m je 5 cm, weiter je 3 cm
WJU 16	1,20 bis 1,35 m je 5 cm, weiter je 3 cm
MKU 14 (13)	1,20 bis 1,35 m je 5 cm, weiter je 3 cm
MKU 14 (12)	1,10 bis 1,35 m je 5 cm, weiter je 3 cm
WKU 14 (13)	1,15 bis 1,30 m je 5 cm, weiter je 3 cm
WKU 14 (12)	1,10 bis 1,30 m je 5 cm weiter je 3 cm

Die Stellplatzkarten für die Laufdisziplinen sind spätestens 60 Minuten vor dem jeweiligen Lauf abzugeben.

Die Vorläufe werden entsprechend der vorgemeldeten Leistungen zusammengestellt.

Sollten bei den Sprintdisziplinen für die Vorläufe nur max. 6 Stellplatzkarten abgegeben werden, erfolgen die Endläufe zur Vorlaufzeit.

Es dürfen nur Spikes mit max. 6 mm-Länge benutzt werden.

Für die Weitsprungwettbewerbe werden keine Qualifikationsleistungen vorgegeben, die WJU 16 sollten mindestens 3,50 m springen können; die MJU 16 mindestens 4,00 m; die WKU 14 mindestens 3,00 m und die MKU 14 mindestens 3,50 m.

Für den Zeitplan gilt: Änderungen vorbehalten

Zeit	M 15	M 14	W15	W14	M13	M12	W13	W 12	Zeit
10:00h	80mH ZE	80mH ZE	Speer	Speer	Kugel 1	Kugel 2	Hoch 1	Hoch 2	10:00h
10:20h	Weit 1	Weit 2	80mH ZE	80mH ZE					10:20h
10:40h					60mH ZE	60mH ZE			10:40h
10:50h							60mH ZE	60mH ZE	10:50h
11:00h	Hammer	Hammer	Hammer	Hammer	Hammer	Hammer	Hammer	Hammer	11:00h
11:10h	100m VL						Diskus	Diskus	11:10h
11:20h		100m VL	Hoch	Hoch					11:20h
11:30h			100m VL		Weit 1	Weit 2			11:30h
11:40h				100m VL					11:40h
11:50h	Speer	Speer	Kugel 1	Kugel 2					11:50h
12:10h					75m VL				12:10h
12:20h						75m VL			12:20h
12:30h							75m VL		12:30h
12:40h					Diskus	Diskus		75m VL	12:40h
12:50h							Speer	Speer	12:50h
13:10h	800m	800m							13:10h
13:30h	Kugel 1	Kugel 2	800m	800m			Weit 1	Weit 2	13:30h
13:50h					800m	800m			13:50h
14:10h			Diskus	Diskus	Speer	Speer	800m	800m	14:10h
14:30h	100m EL	100m EL							14:30h
14:40h			100m EL	100m EL					14:40h
14:50h					75m EL	75m EL			14:50h
15:00h					Hoch 1	Hoch 2	75m EL	75mEL	15:00h
15:10h							Kugel 1	Kugel 2	15:10h
15:20h	4X100m								15:20h
15:30h			4X100m						15:30h
15:50h	Dreisp.		Dreisp.		4X75m				15:50h
16:00h	Diskus	Diskus	Hammer M/F/J				4X75m		16:00h
16:20h	300m		300m						16:20h
16:40h	3000m	3000m							16:40h
16:55h			2000m	2000m					16:55h
17:15h					2000m	2000m	2000m	2000m	17:15h