

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)
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

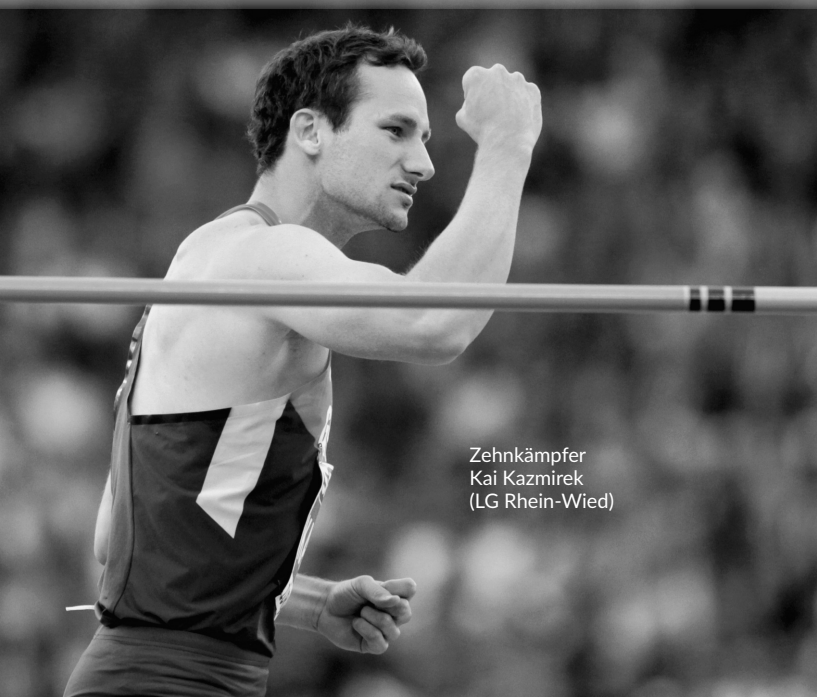
Anfangshöhen

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

