

Zeit	M	MJ	MJ	F	WJ	WJ	MJ	WJ	MJ	WJ	MK	WK	MK	WK		
		U20	U18		U20	U18	U16	U16	U14	U14	U12	U12	U10	U10		
							M14/15	W14/15	M12/13	W12/13	M10/11	W10/11	M8/9	W8/9		
Wurfdisziplinen																
09:30 – 10:00							Kugelstoß 4kg	Speerwurf 500g	Kugelstoß 3kg	Speerwurf 400g						
10:00 – 10:30											50m					
10:30 – 11:00	Diskuswurf 2kg/1,75kg/1,5kg						100m	Kugelstoß 3kg	75m	Kugelstoß 3kg	Ballwurf 80g	Weit-sprung	Ballwurf 80g	Weit-sprung		
11:00 – 11:30																
11:30 – 12:00	100m										Weit-sprung	Ballwurf 80g	Weit-sprung	Ballwurf 80g		
12:00 – 12:30	100m						Speerwurf 600g	Diskuswurf 1kg	Speerwurf 400g	Diskuswurf 0,75kg						
12:30 – 13:00					Kugelstoß 4kg/4kg/3kg											
13:00 – 13:30																
13:30 – 14:00	Kugelstoß 7,26kg/6kg/5kg						Diskuswurf 1kg	100m	Diskuswurf 0,75kg	75m						
14:00 – 14:30																
14:30 – 15:00																
15:00 – 15:30	Speerwurf 800g/800g/700g															
15:30 – 16:00							Diskuswurf 1kg									
16:00 – 16:30																
16:30 – 17:00																
Stabhochsprung																
10:00 – 12:30	Anfangshöhe ab 1,62m, Neutralisierung ab 2,62m															
13:00 – 15:30	Anfangshöhe ab 3,30m, Neutralisierung nach Absprache															

Zeit	M	MJ	MJ	F	WJ	WJ	MJ	WJ	MJ	WJ	MK	WK	MK	WK	
		U20	U18		U20	U18	U16	U16	U14	U14	U12	U12	U10	U10	
							M14/15	W14/15	M12/13	W12/13	M10/11	W10/11	M8/9	W8/9	
Kurzstreckenläufe															
09:30 – 10:00															
10:00 – 10:30												50m			
10:30 – 11:00															
11:00 – 11:30							100m		75m						
11:30 – 12:00				100m											
12:00 – 12:30	100m														
12:30 – 13:30															
13:00 – 13:30															
13:30 – 14:00								100m		75m					
Mittel- und Langstreckenläufe															
13:00 – 13:30											800m				
13:30 – 14:00	200m														
14:00 – 14:30	400m						300m								
14:30 – 15:00	3000m						800m								