

8. Siegburger Nikolaus-Hallensporfest am Sonntag, den 2. Dezember 2018

Zeit	M 6	M 7	M 8	M 9	M 11	M 10	M 12	M 13	Bambini M	W 6	W 7	W 8	W 9	W 11	W 10	W 12	W 13	Bambini W	Zeit
10:00	schnell laufen 30 m VL	schnell laufen 30 m VL			Matten-Weit 2	Matten-Weit 2	Hoch 1	Hoch 1		Matten-Weit 3	Matten-Weit 3					Hoch 2	Hoch 2		10:00
10:20										schnell laufen 30 m VL	schnell laufen 30 m VL							Matten-Weit 4	10:20
10:30	Matten-Weit 1	Matten-Weit 1							schnell laufen 30 m ZEL										10:30
10:40							Kugel	Kugel								Kugel	Kugel	schnell laufen 30 m ZEL	10:40
10:50												schnell laufen 40 m VL	schnell laufen 40 m VL						10:50
11:00			schnell laufen 40 m VL	schnell laufen 40 m VL					Matten-Weit 3			Matten-Weit 2	Matten-Weit 2						11:00
11:20					50 m V	50 m V													11:20
11:30			Matten-Weit 1	Matten-Weit 1			50 m V	50 m V										Tennisball- weitwurf	11:30
11:40					Hoch 1	Hoch 1								50 m V	50 m V				11:40
11:50																50 m V	50 m V		11:50
12:00	schnell laufen 30 m EL	schnell laufen 30 m EL												Hoch 2	Hoch 2				12:00
12:10										schnell laufen 30 m EL	schnell laufen 30 m EL								12:10
12:20			schnell laufen 40 m EL	schnell laufen 40 m EL			Matten- Weit 1	Matten- Weit 1	Tennisball- weitwurf							Matten- Weit 2	Matten- Weit 2		12:20
12:30												schnell laufen 40 m EL	schnell laufen 40 m EL						12:30
12:40					50 m E														12:40
12:50						50 m E													12:50
13:00							50 m E							Matten-Weit 3	Matten- Weit 3				13:00
13:05								50 m E											13:05
13:10														50 m E					13:10
13:15															50 m E				13:15
13:20																50 m E			13:20
13:25																	50 m E		13:25
13:30																			13:30
13:35									4 x 1 Runde									4 x 1 Runde	13:35
13:45	4 x 1 Runde		4 x 1 Runde																13:45
13:55										4 x 1 Runde		4 x 1 Runde							13:55
14:05						4 x 1 Runde		4 x 1 Runde											14:05
14:15														4 x 1 Runde		4 x 1 Runde			14:15
Sprunghöhen im Hochsprung: (Steigerung: 4 x 5cm, danach jeweils + 3cm)																			
Beginn:																			
	90 cm	90 cm	100 cm	100 cm										85 cm	85 cm	90 cm	90 cm		
Qualifikation 30 m, 40 m und 50 m - Endläufe:																			
Die 8 Zeitschnellsten der Vorläufe qualifizieren sich für die A und B Endläufe, in den Klassen Bambini finden Zeitendläufe statt!																			
Stand: 23.09.2018 Änderungen vorbehalten. Siehe Internet.																			