

5. Siegburger Nikolaus-Hallensporfest am Sonntag, den 6. Dezember 2015

Zeit	M 6	M 7	M 8	M 9	Bambini M	W 6	W 7	W 8	W 9	Bambini W	Zeit		
10:00	schnell laufen 30 m	schnell laufen 30 m				Matten-Weit 2	Matten-Weit 2				10:00		
10:15								schnell laufen 40 m	schnell laufen 40 m		10:15		
10:20	Matten-Weit 1	Matten-Weit 1			Matten-Weit 3					Matten-Weit 4	10:20		
10:30			schnell laufen 40 m	schnell laufen 40 m							10:30		
10:40					schnell laufen 30 m			Matten-Weit 2	Matten-Weit 2		10:40		
10:50										schnell laufen 30 m	10:50		
11:00			Matten-Weit 1	Matten-Weit 1		schnell laufen 30 m	schnell laufen 30 m				11:00		
11:20											11:20		
11:30					4 x 1 Runde					4 x 1 Runde	11:30		
11:45	4 x 1 Runde		4 x 1 Runde			4 x 1 Runde		4 x 1 Runde			11:50		
12:00												12:00	
Zeit	M 11	M10	M 12	M13	M14	M15	W11	W10	W12	W13	W14	W15	Zeit
12:00											50 m V	50 m V	12:00
12:05					50 m V	50 m V					Hoch 1	Hoch 1	12:05
12:15	Hoch 2	Hoch 2			Kugel	Kugel	Matten-Weit 1	Matten-Weit 2	50 m V	50 m V			12:15
12:30			50 m V	50 m V									12:30
12:45	50 m V	50 m V									Kugel	Kugel	12:45
13:00					Hoch 1	Hoch 1	50 m V	50 m V					13:00
13:15	Matten-Weit 1	Matten-Weit 2			50 m E	50 m E			Kugel	Kugel			13:15
13:20											50 m E	50 m E	13:20
13:30													13:30
13:45			Hoch 1	Hoch 1			Hoch 2	Hoch 2					13:45
13:55	50 m E		Kugel	Kugel									13:55
14:00		50 m E											14:00
14:05							50 m E		Hoch 2	Hoch 2			14:05
14:10								50 m E					14:10
14:15			50 m E										14:15
14:20				50 m E									14:20
14:25									50 m E				14:25
14:30										50 m E			14:30
14:40							4 x 1 Runde						14:40
14:50	4 x 1 Runde												14:50
15:00			4 x 1 Runde										15:00
15:10									4 x 1 Runde				15:10
Sprunghöhen im Hochsprung: (Steigerung: 4 x 5cm, danach jeweils + 3cm)													
Beginn:	100 cm	100 cm	110 cm	110 cm			85 cm	85 cm	90 cm	90 cm			
Qualifikation 50m - Endläufe:													
Die 8 Zeitschnellsten der Vorläufe qualifizieren sich für die A und B Endläufe, in den Klassen Bambini bis M/W 9 finden Zeitendläufe statt!													
Stand: 23.09.2015 Änderungen vorbehalten. Siehe Internet.													