

Hochstiftmeisterschaften am 26. Juni 2011 in Paderborn, Ahorn-Sportpark

Zeitplan (Änderungen vorbehalten)

Zeit	Schü C	Schü B	Schü A	MJ B	MJ A	Männer	Schi C	Schi B	Schi A	WJ B	WJ A	Frauen
10.00	Weit 1			110m H.	110m H.		Weit 2	Kugel				
10.15				Hoch (AH 1,50)	Hoch (AH 1,50)	Hoch (AH 1,50)				100 m H.	100m H.	
10.30									80 m H.			
10.45		Kugel	80 m H.									
11.00								60 m H.	Hoch (AH 1,25 )	Hoch (AH 1,25)	Hoch (AH 1,25)	Hoch (AH 1,25)
11.15		60 m H.	Weit 1									
11.30				100 m	100 m	100 m	Schlagball					
11.45								Weit 2		100 m	100 m	100 m
12.00				Weit 1	Weit 1	Weit 1			100 m			
12.15			100 m									
12.30	Schlagball	75 m							Kugel	Weit 2	Weit 2	Weit 2
12.45								75 m				
13.00		Weit 1					50 m					
13.15	50 m		Kugel	Speer	Speer	Speer		Hoch (AH 1,10)		Speer	Speer	Speer
13.30												
13.45				4 x 100 m	4 x 100 m							
14.00			4 x 100 m						4 x 100 m	4 x 100 m	4 x 100 m	
14.15		4 x 75 m		Kugel	Kugel	Kugel		4 x 75 m	Weit 2			
14.30		Hoch (AH 1,15)	Hoch (AH 1,25)				4 x 50 m					
14.45	4 x 50 m									Kugel	Kugel	Kugel
15.00						1.500 m						
15.15			Speer						Speer			1.500 m
15.30				800 m	800 m							
15.45									800 m	800 m	800 m	
16.00							800 m	800 m				
16.15	1.000 m	1.000 m	1.000 m									

Steigerungen im Hochsprung (Anfangshöhen s. oben):

Schü/i B: bis 1,35 m alle 5 cm, dann jeweils 3 cm,

Schü/i A: bis 1,50 m alle 5 cm, dann jeweils 3 cm,

Mä/ MJ: bis 1,70 m alle 5 cm, dann jeweils 3 cm,

Fr/ WJ: bis 1,50 m alle 5 cm, dann jeweils 3 cm