

Ostwestfalenmeisterschaften 2011
Männer, Frauen, A- und B-Jugend
am Sonntag, 05. Juni 2011 in Paderborn, Ahorn-Sportpark
Meldeschluss: Dienstag, 31. Mai 2011

Meldeanschrift: LC Paderborn e.V., Ahornallee 20, 33106 Paderborn
 Tel.: 05251/1371166, Fax: 05251/1371168, Mail: geschaeftsstelle@lcpaderborn.de

Wettbewerbe:

Wettbewerbe	Männer	Frauen	MJA	WJA	MJB	WJB
100 m	x	x	x	x	x	x
200 m	x	x	x	x	x	x
400 m	x	x	x	x	x	x
800 m	x	x	x	x	x	x
1500 m	x	x	x	x	x	x
3000 m			x	x	x	x
5000 m	x	x				
100 m Hürden		x		x		x
110 m Hürden	x		x		x	
400 m Hürden	x	x	x	x	x	x
4x100 m	x	x	x	x	x	x
Weit	x	x	x	x	x	x
Dreisprung	x	x	x	x	x	x
Hoch	x	x	x	x	x	x
Stabhoch	x	x	x	x	x	x
Kugel	x	x	x	x	x	x
Diskuswurf	x	x	x	x	x	x
Speerwurf	x	x	x	x	x	x

Die Stellplatzkarten für die ersten Disziplinen sind sofort nach Erhalt der Startunterlagen am Stellplatz abzugeben. Die **Stellplatzkarten** für die weiteren Disziplinen sind **jeweils 60 Minuten** vor der im Zeitplan angegebenen Zeit abzugeben. Aus den Vorläufen kommen die Sieger und weitere Zeitschnellste in die Endläufe. Wenn nur ein Vorlauf zu stande kommt, findet der Endlauf zur vorgesehenen Vorlaufzeit statt.

Sprunghöhen:

Männer	Hoch	1,60 - 1,80 je 5 cm; 1,80 - 2,00 je 4cm	weiter je 3 cm
	Stabhoch	3,00	weiter je 10 cm
Frauen	Hoch	1,40 - 1,60 je 5 cm; 1,60 - 1,80 je 4cm	weiter je 3 cm
	Stabhoch	2,00	weiter je 10 cm
MJA	Hoch	1,50 - 1,70 je 5 cm; 1,70 - 1,90 je 4cm	weiter je 3 cm
	Stabhoch	2,60	weiter je 10 cm
WJA	Hoch	1,40 - 1,60 je 5 cm; 1,60 - 1,80 je 4cm	weiter je 3 cm
	Stabhoch	2,00	weiter je 10 cm
MJB	Hoch	1,40 - 1,60 je 5 cm; 1,60 - 1,80 je 4cm	weiter je 3 cm
	Stabhoch	2,00	weiter je 10 cm
WJB	Hoch	1,30 - 1,50 je 5 cm; 1,50 - 1,70 je 4cm	weiter je 3 cm
	Stabhoch	1,80	weiter je 10 cm

Zeitplan, 05. Juni 2011

Zeit	Männer	MJA	MJB	Frauen	WJA	WJB
10:30	Diskus	Diskus	Weit	Stabhoch 100m Hü	Stabhoch 100m Hü	Stabhoch 100m Hü
10:50	110m Hü	110m Hü				Hoch
11:00			110m Hü			
11:10	1500m	1500m	1500m			
11:20				1500m	1500m	1500m
11:30	Hoch	Hoch	Kugel			Weit
11:40	100 m V	100 m V				
11:50			100 m V			
12:00				100 m V	100 m V	
12:10						100 m V
12:30	Weit	Weit	Diskus	Hoch	Hoch	Kugel
12:40	400 m Hü	400 m Hü	400 m Hü			
12:50				400 m Hü	400 m Hü	400 m Hü
13:00	Stabhoch	Stabhoch	Stabhoch			
13:10	100 m E	100 m E	100 m E			
13:20				100 m E	100 m E	100 m E
13:30	Kugel	Kugel	Hoch	Weit	Weit	Diskus
13:40	800m	800m	800m			
13:50				800m	800m	800m
14:10	4x100m	4x100m	4x100m			
14:20				4x100m	4x100m	4x100m
14:30	Dreisprung Speer	Dreisprung Speer	Dreisprung Speer	Dreisprung Kugel	Dreisprung Kugel	Dreisprung Kugel
14:50	200m	200m				
15:00			200m			
15:10				200m	200m	
15:20						200m
15:30				Speer	Speer	Speer
15:40		3000m	3000m		3000m	3000m
16:00	400m	400m				
16:10			400m			
16:20				Diskus 400m	Diskus 400m	Diskus 400m
16:30	5000m			5000m		

Achtung:

Der Zeitplan kann sich aufgrund des Meldeergebnisses entscheidend ändern.