

## Zeitplan (Änderungen vorbehalten)

Uhrzeit	WU12	MU12	WU10	MU10
	W 11 / 10	M 11 / 10	W 9 / 8	M 9 / 8
10:00	30m Hindernis		Standweit	Medizinball
10:15	Hoch	30m Hindernis		
10:30				
10:45		Medizinball		30m Hindernis
11:00			30m Hindernis	
11:15		2x30m		Standweit
11:30			Medizinball	
11:45	2x30m	Hoch		
12:00				
12:15	Medizinball			2x30m
12:30			2x30m	
12:45				
13:00	4 x 1 Runde	4 x 1 Runde		
13:15				
13:30			4 x 1 Runde	4 x 1 Runde
13:45				
14:00	7 Runden-Lauf	7 Runden-Lauf		
14:15				
14:30			5 Runden-Lauf	5 Runden-Lauf
ab 14:45	Siegerehrung			

### Hinweise:

Hochsprung: W10/W11: 0,90 – 0,95 – 1,00 – 1,05 - weiter mit 4 cm Steigerung  
M10/M11: 0,95 – 1,00 – 1,05 – 1,10 - weiter mit 4 cm Steigerung

Medizinball: es findet **kein** Endkampf statt, jeder Athlet hat **4 Versuche**  
MK U10 und WK U10 1,0 kg  
MK U12 und WK U12 1,5 kg

Standweitsprung: es findet **kein** Endkampf statt, jeder Athlet hat **4 Versuche**

2x30m, 30m Hindernis- und Rundenläufe werden als **Zeit-Endläufe** durchgeführt!

Staffel 4x 1 Runde:

es starten jeweils 2 Mannschaften an gegenüberliegenden Start/Ziellinien