

**Rheinland-Meisterschaften 06/01/08/10**  
**WJA-MJA-W/M 14/15**

**Termin:** 29. Mai 2010  
**Ort:** Bad Neuenahr  
**Ausrichter:** TuS Ahrweiler 1898 e.V.  
**Meldungen an:** Postfach 1522, 53460 Bad Neuenahr-Ahrweiler  
Fon:02641/903988 Fax: 02641/903986  
E-Mail:info@tus-ahrweiler.de

**Meldeschluss:** 19. Mai 2010 Posteingang

**Wettbewerbe:**

**MJA:** 100m-200m-400m-800m-3000m-4x100m-110mHü-400mHü-  
Hoch-Weit-Drei(Balken 9 o.11m)-Stab-Kugel-Diskus-Speer  
**WJA:** 100m-200m-400m-800m-3000m-4x100m-100mHü-400mHü-  
Hoch-Weit-Drei(Balken 9m)-Stab-Kugel-Diskus-Speer  
**M 15** 100m-300m-1000m-3000m-4x100m-80mHü-300mHü-  
Weit-Drei(Balken 9m)-Stab-Kugel-Diskus-Speer  
**M 14** 100m-1000m-3000m-80mHü-Weit-Hoch-Stab-Kugel-Diskus-  
Speer  
**W 15** 100m-300m-800m-2000m-4x100m-80mHü-300mHü-  
Hoch-Weit-Drei(Balken 7 o.9 m)-Stab-Kugel-Diskus-Speer  
**W 14** 100m-800m-2000m-80mHü-Weit-Hoch-Stab-Kugel-Diskus  
Speer

**Hinweis:** Dreisprung – 300 m – 300 m Hürden sind die Klassen  
W/M 14 nicht startberechtigt !!

**Teilnahmebeschränkung:**

In den Klassen W/M 15 dürfen die Schüler/innen nur eine  
Strecke (300m-300mHürden-800m-1000m-2000m-3000m)laufen.  
In den Klassen W/M 14 dürfen die Schüler/innen nur eine  
Strecke (800m-1000m-2000m-3000m laufen).  
Bei Verstoß gegen diese Beschränkung werden die  
Sportler/innen in allen gemeldeten und gestarteten  
Disziplinen disqualifiziert.

In den Klassen W/M 14/15 dürfen die Schüler/innen für  
höchstens 4 Einzel-Wettbewerbe zusätzlich  
Staffel gemeldet werden.  
Sie dürfen auch höchstens an den 4 Einzel-Wettbewerben,  
plus Staffel starten. Bei Verstoß gegen diese Beschränkungen  
werden die Sportler/innen in allen gemeldeten und  
gestarteten Disziplinen disqualifiziert.

**Anfangshöhen:**

**Stabhochsprung**

**MJA:** 2.60m-3.40m je 20 cm, dann 10 cm  
**WJA:** 2.20m-2.60m je 20 cm, dann 10 cm  
**M 14/15:** 2.20m-2.60m je 20 cm, dann 10 cm  
**W 14/15:** 1.90m Steigerung je 10 cm

**Hochsprung**

**MJA** 1.60m-1.80m je 5cm, dann 3cm  
**WJA** 1.40m-1.60m je 5cm, dann 3cm  
**M 14** 1.40 m-1.60m je 5cm, dann 3cm  
**M 15** 1.40m–1.60m je 5cm, dann 3cm  
**W 14** 1.30 m-1.50m je 5cm, dann 3cm  
**W 15** 1.30 m-1.50m je 5cm, dann 3cm

**Zeitplan ,**

Uhrzeit	WJA	MJA	W 15	W 14	M 15	M 14
10.45	Drei VE 100 m VL Kugel VE Hoch VE	Drei VE Diskus VE				
11.00		100 m VL				
11.20	400 m ZE					
11.30		400 m ZE				
11.45	800 m ZE					
11.50	Diskus VE	Kugel VE	Drei VE		Drei VE	
11.55		800 m ZE				
12.05	100 m E					
12.10		100 m E				
12.15				100 m VL		
12.20		Hoch VE				
12.30			100 m VL			
12.45						100 m VL
12.55			Diskus VE	Diskus VE	Kugel VE	
13.00	Stab	Weit VE Stab			100 m VL Stab	Stab
13.10						
13.15	3000 m E	3000 m E				
13.35					1000 m E	1000 m E
13.50			Hoch VE	Hoch VE		80m Hü ZE
14.00					80m Hü ZE Diskus VE	Diskus VE
14.10				80 m Hü ZE		
14.20	Weit VE		80m Hü ZE			
14.35	100mHü ZE					
14.45		110mHü ZE	Stab	Kugel VE Stab		
14.55				100 m E		
15.00		Speer VE	100 m E			
15.10						100 m E
15.15					100 m E	
15.25	4x100m ZE					
15.30					Hoch VE	
15.35		4 x 100m ZE	Kugel VE			
15.45			800 m E	800 m E		
16.00	Speer VE	400mHü ZE			Weit VE	Weit VE
16.10	400mHü ZE					
16.20					300m Hü ZE	Kugel VE
16.25			300m Hü ZE			
16.35	200 m ZE					
16.45		200 m ZE				
16.55			Speer VE	Speer VE	3000m E	3000 m E
17.00						Hoch VE
17.15			2000 mE	2000 m E		
17.30			4 x	100 m ZE	4 x	100 m ZE
17.35						
17.45					Speer VE	Speer VE
17.50			Weit VE	Weit VE		
17.55					300 m ZE	
18.00			300 m ZE			