Rahmenzeitplan HM Block 2023

Samstag, 15. Juli

Klasse	W15	W15	W15	W14	W14	W14	M13	M13	M13	M12	M12	M12
Block	Lauf	Sprint/Sprung	Wurf	Lauf	Sprint/Sprung	Wurf	Lauf	Sprint/Sprung	Wurf	Lauf	Sprint/Sprung	Wurf
Riege	1 (13)	2 (20)	3 (18)	4 (14)	5 (29)	6 (17)	7 (37)	8 (21)	9 (12)	10 (22)	11 (12)	12 (12)
Disziplinen	100m	100m	100m	100m	100m	100m	75m	75m	75m	75m	75m	75m
	80m Hü	80m Hü	80m Hü	80m Hü	80m Hü	80m Hü	60m Hü	60m Hü	60m Hü	60m Hü	60m Hü	60m Hü
	Weit	Weit	Weit	Weit	Weit	Weit	Weit	Weit	Weit	Weit	Weit	Weit
	Ball (200g)	Hoch	Kugel (3kg)	Ball (200g)	Hoch	Kugel (3kg)	Ball (200g)	Hoch	Kugel (3kg)	Ball (200g)	Hoch	Kugel (3kg)
	2000m	Speer (500g)	Diskus (1kg)	2000m	Speer (500g)	Diskus (1kg)	800m	Speer (400g)	Diskus (0,75kg)	800m	Speer (400g)	Diskus (0,75kg)
10:00		Hoch 1+2		Weit 1+2			Ball 1/2		Kugel			
10:15										60m Hü		
10:30								60m Hü				
10:50			Kugel		Weit 1+2						60m Hü	
11:00	Ball 2									Ball 1		60m Hü
11:10								Hoch 1+2	60m Hü			
11:30						Kugel	60m Hü					
Ablaufreihenfolge											Weit 3	
	80m Hü			Ball 1								
					80m Hü					Weit 1+2		Kugel
			80m Hü									
		80m Hü										
						80m Hü						
				80m Hü							Speer	
	Weit 3	Weit 1+2			Hoch 1+2		75m					
						Diskus		Speer	75m			
												75m
			Weit 3							75m		
											75m	
							Weit 1+2					
				100m								Weit 3
		Speer							Diskus			
								75m				
			Diskus			Weit 3				800m	Hoch 1	
	100m											
					100m			Weit 1+2				
							800m					
									Weit 3			Diskus
				2000m								
					Speer							
			100m			100m						
		100m										
	2000m											