

Regionalmeisterschaften Rhein-Main
Einzel Männer/Frauen/U 20/U 18/U 16



Freitag und Sonntag, den 17.+19. Mai 2019 in Niederselters

Veranstalter	Region Rhein Main
Ausrichter	HLV Kreis Limburg-Weilburg
Örtlicher Ausrichter	LSG Goldener Grund Selters/Ts
Austragungsort	Niederselters Sportzentrum an der B 8 sowie Niederselters Alter Sportplatz Hermesbachstr. für Hammer, Kugel und Diskus
Meldeschluss am	13. Mai 2019 Eingang
Meldungen an	Nur über LA Net möglich

Für Laufdisziplinen sind Stellplatzkarten bis 45 Minuten vor dem Start unter Angabe der Bestzeit abzugeben. Stellplatz für die technischen Disziplinen ist der Wettkampfort mit 15 Minuten vor Beginn. Über 100 m finden bei mehr als 6 Teilnehmern Vorläufe statt. Aus den Vorläufen kommen die Sieger und weitere Zeitschnellste in die nächste Runde. Es starten die entsprechenden Läufe zu den angegebenen Zeiten im Zeitplan. Alle übrigen Läufe werden als Zeitendläufe durchgeführt.

Folgende Anfangssprunghöhen sind vorgesehen:

Männer	Hoch 1,70 m	Stab: 3,30 m
Frauen	Hoch 1,40 m	Stab: 2,00 m
MU 20	Hoch 1,60 m	Stab: 2,80 m
MU 18	Hoch 1,55 m	Stab: 2,50 m
WU 20	Hoch 1,30 m	Stab: 2,00 m
WU 18	Hoch 1,25 m	Stab: 2,00 m
M14/15	Hoch 1,45 m	Stab: 2,30 m
W14/15	Hoch 1,25 m	Stab: 2,00 m

Hammer, Kugel und Diskus, findet auf dem Werferplatz in Niederselters (ca.400m entfernt) statt.

In allen Wettbewerben werden Einzelwertungen nach IWR, VAO und LAO durchgeführt. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfall, Diebstahl oder sonstige Schäden.

Die Meldungen sind bis zum Meldeschlusstag ausschließlich per Mail möglich.

Meldegebühren: für alle Klassen je Disziplin 4 Euro

Meldungen, die **nach Meldeschluss 13.05. 24.00 Uhr** eingehen werden mit der **doppelten Meldegebühr** berechnet – Meldungen am Wettkampftag werden **bis 1 Stunde vor Wettkampfbeginn** gegen **dreifache Meldegebühr** angenommen. (Beschluss der Region vom 05.10.2005)

Zeitplan: Freitag 17. Mai 2019

	M	MJU20	MJU18	MJU16	Frauen	WJU20	wJU18	WJU16
17:30	Stabhoch	Stabhoch	Stabhoch	80mHÜ Stabhoch	Speer	Speer	Hammer	80mHü Hammer
17:45							100mHü	
18:00					100mHü	100mHü		
18:15	Hammer	Hammer	110mHü	Speer				
18:30	110mHü	110mHü						
18:45			Speer	300mHü				300mHü
19:00					400mHü	400mHü	400mHü	
19:15					Hammer	Hammer		Speer
19:30	400mHü	400mHü	400mHü		Stabhoch	Stabhoch	Stabhoch	Stabhoch
19:45								
20:00					1500	1500	1500/Speer	
20:15			Hammer	Hammer				
20:20	1500	1500	1500					
20:45	Speer	Speer						

Zeitplan Sonntag 19.05.2019

	M	MJU20	MJU18	MJU16	Frauen	WJU20	wJU18	WJU16
10:00	100 ZVL				Kugel	Kugel	Weit 1+2	Hoch
10:15		100 ZVL						
10:30			100 ZVL					
10:45			Kugel	100 ZVL	Diskus	Diskus		
11:00					100 ZVL		Hoch	Weit 1+2
11:15						100 ZVL		
11:30							100 ZVL	
11:45			Diskus	Kugel				100 ZVL
12:00	100 EL				Weit 1	Weit 2		
12:15		100EL						
12:30			100 EL					
12:45	Kugel	Kugel		100 EL/Diskus				
13:00					Hoch	Hoch		
13:15					100 EL			
13:30						100 EL		
13:45	Diskus	Diskus					100 EL	Kugel
14:00			Weit 1+2	Hoch				100 EL
14:15	4x100m	4x100m	4x100m	4x100m	4x100m	4x100m	4x100m	4x100m
14:30	200							
14:45		200					Kugel	Diskus
15:00			Hoch	Weit 1+2				
15:15			200					
15:30								
15:45					200		Diskus	
16:00	Hoch	Hoch				200		
16:15							200	
16:30								
16:45								
17:00	Weit 1	Weit 2		300				300
17:15	400	400	400					
17:30								
17:45					400	400	400	
18:00	Drei	Drei	Drei	Drei	Drei	Drei	Drei	Drei
18:15	800	800	800	800				
18:30					800	800	800	800