

<p><b>Ostwestfalenmeisterschaften U16 und U14</b>  am Sonntag, den 15. Mai 2022 in Herford/ Ludwig-Jahn-Stadion  Meldeschluss: Montag, 09. Mai 2022</p>
---

- Veranstaltung:** Ostwestfalenmeisterschaften 2022  
**Ausrichter:** Kreis Herford Leichtathletik-Ausschuss  
**Austragungsort:** Ludwig-Jahn-Stadion, Dennewitzstr. 22, 32052 Herford  
**Meldeanschrift:** Dieter Elpel, Horsastraße 23, 32257 Bünde  
Telefon: 05223/ 7907323 oder 017646589270  
Email: delpel@online.de  
**Meldungen:** bis 09. Mai 2022 per Mail oder <https://ladv.de>  
Bei den Meldungen zu den Laufwettbewerben bitte die Laufbestleistung angeben.  
**Stellplatzkarten:** Die Stellplatzkarten für die Laufwettbewerbe (75 m/ 100 m/ 60 m Hürden/ 80 m Hürden) sind jeweils 60 Minuten vor der im Zeitplan angegebenen Zeit abzugeben.

Je nach Anzahl der Teilnehmer werden A/B – Endläufe durchgeführt. In die Endläufe gelangen die Vorlaufsieger und weitere Zeitschnellste. Ein entsprechendes Bahnverteilungsschema wird zeitnah veröffentlicht. Die Laufeinteilung erfolgt nach gemeldeter Vorleistung. Wenn nur ein Vorlauf zustande kommt, findet der Endlauf zur vorgesehenen Vorlaufzeit statt.

Qualifikationsnormen Weitsprung: Aufgrund der Corona Pandemie werden wir auf Normen im Weitsprung verzichten. Es sollte aber bei der Meldung darauf geachtet werden, dass die Leistung angepasst sein sollte.

Wettbewerbe	MJ U16	WJ U16	MJ U14	WJ U14
75 m			x	x
100 m	x	x		
300 m	x (M15)	x (W15)		
800 m	x	x	x	x
2000 m		x	x	x
3000 m	x			
60 m Hürden			x	x
80 m Hürden	x	x		
Weitsprung	x	x	x	x
Dreisprung	x (M15)	x (W15)		
Hochsprung	x	x	x	x
Stabhochsprung	x	x	x	x
Kugelstoßen	x	x	x	x
Diskuswurf	x	x	x	x
Speerwurf	x	x	x	x
4 x 75 m			x	x
4 x 100 m	x	x		

#### Sprunghöhen

Klasse	Hochsprung	Stabhochsprung
MJ U16/ M15	1,40 – 1,55 je 5 cm, weiter mit je 3 cm	1,80, weiter mit je 10 cm
MJ U16/ M14	1,30 - 1,55 je 5 cm, weiter mit je 3 cm	1,80, weiter mit je 10 cm
WJ U16/ W15	1,25 - 1,35 je 5 cm, weiter mit je 3 cm	1,60, weiter mit je 10 cm
WJ U16/ W14	1,20 – 1,35 je 5 cm, weiter mit je 3 cm	1,60, weiter mit je 10 cm
MJ U14/ M13	1,20 – 1,35 je 5 cm, weiter mit je 3 cm	1,60, weiter mit je 10 cm
MJ U14/ M12	1,10 – 1,35 je 5 cm, weiter mit je 3 cm	1,50, weiter mit je 10 cm
WJ U14/ W13	1,15 – 1,30 je 5 cm, weiter mit je 3 cm	1,50, weiter mit je 10 cm
WJ U14/ W12	1,10 – 1,30 je 5 cm, weiter mit je 3 cm	1,50, weiter mit je 10 cm

**Zeitplan (Änderungen vorbehalten)**

Zeit	M15	M14	W15	W14	M13	M12	W13	W12
10:00 Uhr	80m HZE	80m HZE	Speer	Speer	Kugel	Kugel	Hoch 1	Hoch 2
10:10 Uhr	Weit 1	Weit 2						
10:20 Uhr			80m HZE	80m HZE				
10:30 Uhr	Stab	Stab			Stab	Stab		
10:40 Uhr					60m HZE	60m HZE		
10:50 Uhr							60m HZE	60m HZE
11:00 Uhr							Diskus	Diskus
11:10 Uhr	100m VL		Hoch 1	Hoch 2				
11:20 Uhr		100m VL						
11:30 Uhr					Weit 1	Weit 2		
11:40 Uhr			100m VL					
11:50 Uhr				100m VL				
12:00 Uhr	Speer	Speer	Kugel	Kugel				
12:10 Uhr					75m VL			
12:20 Uhr						75m VL		
12:30 Uhr	Hoch 1	Hoch 2						
12:40 Uhr							75m VL	
12:50 Uhr					Diskus	Diskus		75m VL
13:00 Uhr							Speer	Speer
13:10 Uhr	800m	800m						
13:20 Uhr			Stab	Stab			Stab	Stab
13:30 Uhr	Kugel	Kugel	800m	800m			Weit 1	Weit 2
13:50 Uhr					800m	800m		
14:10 Uhr			Diskus	Diskus	Speer	Speer	800m	800m
14:30 Uhr	100m E	100m E						
14:40 Uhr			100m E	100m E				
14:50 Uhr			Weit 1	Weit 2	75m E	75m E		
15:00 Uhr					Hoch 1	Hoch 2	75m E	75m E
15:10 Uhr							Kugel	Kugel
15:20 Uhr	4x100m	4x100m						
15:30 Uhr			4x100m	4x100m				
15:40 Uhr	Dreisprung		Dreisprung					
15:50 Uhr	Diskus	Diskus			4x75m	4x75m		
16:00 Uhr							4x75m	4x75m
16:10 Uhr	300m		300m					
16:30 Uhr	3000m	3000m						
16:50 Uhr			2000m	2000m				
17:10 Uhr					2000m	2000m	2000m	2000m