

3. Masters- Winterwurf- Schweizer- Meisterschaft

Masters-Winter-Wurf-Fünfkampf und Lange Würfe Hammer, Diskus, Speer

Wo: Luzern, Wurfanlagen Allmend, Sonntag, 3.März 2024.

Wer: LC Luzern und swiss masters athletics SMA – Pino Pilotto +41 79 512 32 85 pino.pilotto@bluewin.ch

Was: Masters-Wurf-Fünfkampf [TP]: Hammer [HT], Kugel [SP], Diskus [DT], Speer [JT], Wurfgewicht [WT].
Masters-Lange Würfe [LT]: Hammer [HT], Diskus [DT], Speer [JT], integriert in den Wurf-Fünfkampf.

Wie: Wer vom Wurf-Fünfkampf an den langen Wurfen teilnimmt, hat weitere drei Versuche pro (Lang-) Wurfgerät (Präzisierung: Für den TP zählen nur die ersten drei Würfe).

Teilnahme- und titelberechtigt: swiss-athletics-Lizenzierte ab W/M 30.

Preis- resp. medaillenberechtigt: SMA-Mitglieder

Anmeldung: Anmeldetool von swiss athletics (für lange Würfe nur eigenes Kategoriengewicht ankreuzen!)

Meldefrist: Sonntag, 25. Februar 2024, 24Uhr.

Startgeld: Wurf-Fünfkampf Fr. 25.-;

Wurf-Fünfkampf plus lange Würfe: Fr. 25.- + 5.- jeder lange Wurf;

Nur lange Würfe: Fr. 15.- jeder lange Wurf

Bezahlen vor Ort.

Möglichst eigene Geräte mitnehmen!

Provisorischer Zeitplan, die max. zwei Probewürfe erfolgen in Startreihenfolge!

Ab 9:00	all	Bezahlen des Startgeldes und Gerätekontrolle	Vorbereitung / Nachbereitung
Ab 9:30	all	Aufwärmen jeweils ausserhalb der Wettkampfanlagen	Aufwärmen HT A
10:00 – 10:45	HT A	2 Probe; 3 Versuche TP/LT; +3 Versuche LW; messen; Pause	Aufwärmen HT B
10:45 - 11:30	HT B	2 Probe; 3 Versuche TP/LT; +3 Versuche LW; messen; Pause	Aufwärmen SP A / HT-Einlage out
11:30 - 12:00	SP A	2 Probe; 3 Versuche TP/LT; messen; Pause	Aufwärmen SP B
12:00 – 12:30	SP B	2 Probe; 3 Versuche TP/LT; messen; Pause	Aufwärmen DT A / SP räumen
12:30 - 13:15	DT A	2 Probe; 3 Versuche TP/LT; +3 Versuche LT; messen; Pause	Aufwärmen DT B
13.15 – 14:00	DT B	2 Probe; 3 Versuche TP/LT; +3 Versuche LT; messen; Pause	Aufwärmen JT A / HT-Einlage in
14:00 – 14:45	JT A	2 Probe; 3 Versuche TP/LT; +3 Versuche LT; messen; Pause	Aufwärmen JT B
14:45 – 15:30	JT B	2 Probe; 3 Versuche TP/LT; +3 Versuche LT; messen; Pause	Aufwärmen WT A / JT räumen
15:30 – 16:00	WT A	2 Probe; 3 Versuche TP/LT; messen; Pause	Aufwärmen WT B
16:00 – 16:30	WT B	2 Probe; 3 Versuche TP/LT; messen; Ende	Auswertung / Abräumen
17:00	all	Siegerehrung; Ausklang	Aufräumen

medal standards

WOMAN MAN

Throws	W30	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75
Discus Throw 1kg	30.00	29.00	27.00	25.00	23.00	21.00	19.00	17.00	15.00	
Discus Throw 750g										15.00
Javelin Throw 600g	30.00	29.00	27.00	24.50						
Javelin Throw 500g					24.00	21.50	19.00	16.50	14.00	
Javelin Throw 400g										14.00
Hammer Throw 4kg	30.00	29.00	27.00	25.00						
Hammer Throw 3kg					25.00	23.00	21.00	19.00	17.00	
Hammer Throw 2kg										17.00
Throws-Pentathlon _{wa/wma}	2500	2475	2450	2425	2400	2375	2350	2325	2300	2275
Throws	M30	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75
Discus Throw 2kg	32.00	31.00	30.00	28.00						
Discus Throw 1,5kg					30.00	28.00				
Discus Throw 1kg							30.00	28.00	26.00	23.00
Javelin Throw 800g	45.00	42.00	39.00	36.00						
Javelin Throw 700g					34.00	31.00				
Javelin Throw 600g							30.00	27.00		
Javelin Throw 500g									25.00	22.00
Javelin Throw 400g										
Hammer Throw 7,26kg	37.50	37.00	35.00	33.00						
Hammer Throw 6kg					33.00	30.00				
Hammer Throw 5kg							30.00	27.00		
Hammer Throw 4kg									27.00	24.00
Hammer Throw 3kg										
Throws-Pentathlon _{wa/wma}	2500	2475	2450	2425	2400	2375	2350	2325	2300	2275

20240208pp