

Klassen und Disziplinen 2013

Altersklasse Männlich Disziplinblock	Mä/Jun M20 und älter 1993 und älter	MJ U20 M18/M19 1995 - 1994	MJ U18 M16/M17 1997 - 1996	MJ U16 M14/M15 1999 - 1998	MJ U14 M12/M13 2001 - 2000
Läufe	100m 200m 400m 800m 1000m 1500m 1 Meile 3000m 5000m 10000m 1 Stunde 110m Hürden(1,067) 400m Hürden(0,914) 3000m Hi (0,914) 4x100m 4x400m 3x1000m	100m 200m 400m 800m 1000m 1500m 3000m 5000m 10000m 110m Hürden(0,991) 400m Hürden (0,914) 2000m Hi (0,914) 3000m Hi (0,914) 4x100m 4x400m 3x1000m	100m 200m 400m 800m 1000m 1500m 3000m 5000m 10000m 110m Hürden(0,914) 400m Hürden (0,838) 2000m Hi (0,914) 4x100m 4x400m 3x1000m	100m 200m* 300m(nur M15) 400m* 800m 1000m 1500m* 2000m 3000m 5000m* 10000m 80m Hürden(0,838) 110mHürden (0,914)* 300m Hürden (0,838) 400m Hürden (0,838)* 4x100m 3x1000m ----- 75m 4x75m ----- 60m 60mH(0,838) 4x200m	75m 100m* 800m 2000m 3000m* 60Hürden(0,762) 80m Hürden(0,838)* 4x75m 3x800m ----- 50m 1000m 4x50m ----- 60m 60mH(0,762) 4x200m
(Schule)					
(Halle)	60m 60mH(1,067) 3000m 4x200m	60m 60mH(0,991) 4x200m	60m 60mH(0,914) 4x200m	60m 60mH(0,838) 4x200m	60m 60mH(0,762) 4x200m
Straßenläufe	10km 15km Halbmarathon 25km Marathon 100km 24 Stunden	10km 15km Halbmarathon 25km Marathon	7,5km 10km 15km Halbmarathon 25km	5km 7,5km 10km	5km
Gehen(Bahn)	5000m 10000m 20000m	5000m 10000m	5000m 10000m 5000m*	3000m 5000m	2000m 3000m
Gehen (Halle)	5000m	5000m			
Gehen(Straße)	20km 30km 50km	20km 30km*	5km 10km 20km*	3km 5km 10km*	2km 3km 5km*
Cross-(Wald- lauf)	Mittelstrecke Langstrecke	Mittelstrecke Langstrecke (bis 10km)	Mittelstrecke Langstrecke (bis 8km)	bis 5km	bis 4km

Klassen und Disziplinen 2013

Altersklasse Männlich Disziplinblock	Mä/Jun M20 und älter 1993 und älter	MJ U20 M18/M19 1995 - 1994	MJ U18 M16/M17 1997 - 1996	MJ U16 M14/M15 1999 - 1998	MJ U14 M12/M13 2001 - 2000
Bergläufe	beliebig	bis 15km	bis 15km		
Sprung	Hoch Stabhoch Weit Drei	Hoch Stabhoch Weit Drei	Hoch Stabhoch Weit Drei	Hoch Stabhoch Weit Drei (nur M15)	Hoch Stab Weit
Stoß/Wurf (Schule)	Kugel 7,26 kg Diskus 2 kg Hammer 7,26 kg Speer 800g	Kugel 6 kg Diskus 1,75 kg Hammer 6 kg Speer 800g	Kugel 5 kg Diskus 1,5 kg Hammer 5 kg Speer 700g	Kugel 4 kg Diskus 1 kg Hammer 4 kg Speer 600g Ball 200g ----- Schlagball 80g	Kugel 3 kg Diskus 750 g Hammer 3 kg Speer 600g Ball 200g ----- Schlagball 80g
Mehrkampf (Halle)	Dreikampf 100m-Weit-Ball Int. Fünfkampf Weit-Speer-200m-Diskus-1500m Zehnkampf 1.Tag:100m-Weit-Kugel-Hoch-400m 2.Tag:110mH-Diskus-Stab-Speer-1500m	Dreikampf 100m-Weit-Ball Fünfkampf 100m-Weit-Kugel-Hoch-400m Zehnkampf 1.Tag:100m-Weit-Kugel-Hoch-400m 2.Tag:110mH-Diskus-Stab-Speer-1500m	Dreikampf 100m-Weit-Ball Fünfkampf 100m-Weit-Kugel-Hoch-400m Zehnkampf 1.Tag:100m-Weit-Kugel-Hoch-400m 2.Tag:110mH-Diskus-Stab-Speer-1500m	Dreikampf 100m-Weit-Ball Vierkampf 100m-Weit-Kugel-Hoch Neunkampf 1.Tag:100m-Weit-Kugel-Hoch 2.Tag: 80mH- Diskus-Stab-Speer-1000m	Dreikampf 75m-Weit-Ball Vierkampf 75m-Weit-Ball-Hoch Vierkampf* nur M13 100m-Weit-Kugel-Hoch Neunkampf* nur M13 1.Tag:100m-Weit-Kugel-Hoch 2.Tag: 80mH- Diskus-Stab-Speer-1000m
Blockwettkämpfe				Blockwettkämpfe Sprint/Sprung 100m/80mH/Weit/Hoch/Speer Lauf 100m/80mH/Weit/Ball/2000m Wurf 100m/80mH/Weit/Kugel/Diskus	Blockwettkampf Basis 75m/60mH/Weit/Ball/2000m -LVRH 800m-

Klassen und Disziplinen 2013

Altersklasse Männlich Disziplinblock	Mä/Jun M20 und älter 1993 und älter	MJ U20 M18/M19 1995 - 1994	MJ U18 M16/M17 1997 - 1996	MJ U16 M14/M15 1999 - 1998	MJ U14 M12/M13 2001 - 2000
DXMM *verbindliche Rheinfolge *2-Tages-Veranstaltung können auch an einem Tag durchführen werden Wtg: 2 TN, 1 Staffel TG: 3 Disziplinen und 1 Staffel MJ U16, MJ U14 2 Disziplinen und 1 Staffel	<u>Gruppe 1</u> *Stabhochsprung-Hammerwurf-100m-Kugelstoß-Weitsprung-1500m-Speerwurf-400m-Hochsprung-110mH-Diskuswurf-200m-800m-Dreisprung-400mH-5000m-4x100m <u>Gruppe 2</u> 100m-400m-800m-1500m-5000m-110mH-Hochsprung-Stabhochsprung-Weitsprung-Kugelstoß-Diskuswurf-Speerwurf-4x100m <u>Gruppe 3</u> 100m-400m-800m-5000m-Hochsprung-Weitsprung-Kugelstoß-Diskuswurf-4x100m	<u>Gruppe 1</u> 1.Tag*:100m-Hochsprung-Speerwurf-800m-110mH 2.Tag:Stabhochsprung-Weitsprung-3000m-Kugelstoß-400m-Diskuswurf-4x1000m <u>Gruppe 2</u> 100m-400m-800m-Hochsprung-Weitsprung-Kugelstoß-Diskuswurf-4x100m <u>Gruppe 3</u> 100m-800m-Weitsprung-Kugelstoß-4x100m	<u>Gruppe 2</u> 100m-800m-Hochsprung-Weitsprung-Kugelstoß-Speerwurf-4x100m <u>Gruppe 3</u> 100m-800m-Weitsprung-Kugelstoß-4x100m	<u>Gruppe 1</u> 1.Tag*:100m-Stabhochsprung-Diskuswurf-Weitsprung-800m 2.Tag:80mH-Kugelstoß-Hochsprung-Speerwurf-4x100m <u>Gruppe 2</u> 100m-800m-80mH-Hochsprung-Weitsprung-Kugelstoß-Speerwurf-4x100m <u>Gruppe 3</u> 100m-800m-Weitsprung-Kugelstoß-4x100m	<u>Gruppe 2</u> 75m-800m-60mH-Hochsprung-Weitsprung-Ballwurf-4x75m <u>Gruppe 3</u> 75m-Weitsprung-Ballwurf-4x75m
	M30	M40	M50	M60	M70
	<u>Gruppe 1</u> 100m-400m-1500m-5000m-Hochsprung-Weitsprung-Kugelstoß-Diskuswurf-Speerwurf-4x100m <u>Gruppe 2</u> 100m-Weitsprung Kugelstoß-4x100m	<u>Gruppe 1</u> 100m-800m-5000m-Hochsprung-Weitsprung-Kugelstoß-Diskuswurf-4x100m <u>Gruppe 2</u> 100m-Weitsprung Kugelstoß-4x100m	<u>Gruppe 1</u> 100m-800m-3000m-Hochsprung-Weitsprung-Kugelstoß-Diskuswurf-4x100m <u>Gruppe 2</u> 100m-Weitsprung Kugelstoß-4x100m	<u>Gruppe 1</u> 100m-3000m-Weitsprung-Kugelstoß-Diskuswurf-4x100m <u>Gruppe 2</u> 100m-Weitsprung Kugelstoß-4x100m	<u>Gruppe 1</u> 100m-3000m-Weitsprung-Kugelstoß-4x100m

Klassen und Disziplinen 2013

Altersklasse Weiblich Disziplinblock	Fr/Juni W20 und älter 1993 und älter	WJ U20 W18/W19 1995 - 1994	WJ U18 W16/W17 1997 - 1996	WJ U16 W14/W15 1999 - 1998	WJ U14 W12/W13 2001 - 2000
Lauf	100m 200m 400m 800m 1000m 1500m 1 Meile 3000m 5000m 10000m 1 Stunde 100m Hürden(0,838) 400m Hürden(0,762) 3000m Hi (0,762) 4x100m 4x400m 3x800m	100m 200m 400m 800m 1000m 1500m 3000m 5000m 10000m 100m Hürden(0,838) 400m Hürden(0,762) 2000m Hi (0,762) 3000m Hi* (0,762) 4x100m 4x400m 3x800m	100m 200m 400m 800m 1000m 1500m 3000m 5000m 10000m* 100m Hürden(0,762) 400m Hürden(0,762) 1500m Hi (0,762) 2000m Hi* (0,762) 4x100m 3x800m	100m 200m* 300m(nur W15) 400m* 800m 1500m* 2000m 3000m(nur W15) 5000m* 80m Hürden(0,762) 100mHürden (0,762)* 300m Hürden(0,762) (nur W15) 400m Hürden(0,838)* 4x100m 3x800m ---- 75m 4x75m ---- 60m 60mH (0,762) 4x200m	75m 100m* 800m 2000m 60Hürden(0,762) 4x75m 3x800m ---- 50m 1000m 4x50m ---- 60m 60mH (0,762)
(Schule)				60m 60mH (0,762) 4x200m	---- 60m 60mH (0,762)
(Halle)	60m 60mH (0,838) 3000m 4x200m	60m 60mH (0,838) 4x200m	60m 60mH (0,762) 4x200m	5km 7,5km 10km	5km
Straßenläufe	10km 15km Halbmarathon 25km Marathon 100km 24 Stunden	10km 15km Halbmarathon 25km Marathon	7,5km 10km 15km Halbmarathon 25km	5km 7,5km 10km	5km
Gehen(Bahn)	5000m 10000m 20000m	5000m 10000m*	3000m 5000m*	3000m 5000m*	2000m 3000m
(Halle)	3000m	3000m	3000m*		
Gehen(Straße)	10km 20km	10km 20km*	5km 10km	3km 5km 10km*	2km 3km 5km*
Cross-(Waldlauf)	Mittelstrecke Langstrecke	Mittelstrecke Langstrecke (bis 10km)	Mittelstrecke Langstrecke (bis 8km)	bis 5km	bis 4km

Klassen und Disziplinen 2013

Altersklasse Weiblich Disziplinblock	Fr/Juni W20 und älter 1993 und älter	WJ U20 W18/W19 1995 - 1994	WJ U18 W16/W17 1997 - 1996	WJ U16 W14/W15 1999 - 1998	WJ U14 W12/W13 2001 - 2000
Bergläufe	beliebig	bis 15km	bis 15km		
Sprung	Hoch Stabhoch Weit Drei	Hoch Stabhoch Weit Drei	Hoch Stabhoch Weit Drei	Hoch Stabhoch Weit Drei (nur M15)	Hoch Stab Weit
Stoß/Wurf (Schule)	Kugel 4 kg Diskus 1 kg Hammer 4 kg Speer 600g	Kugel 4 kg Diskus 1 kg Hammer 4 kg Speer 600g	Kugel 3 kg Diskus 1 kg Hammer 3 kg Speer 500g	Kugel 3 kg Diskus 1 kg Hammer 3 kg Speer 500g Ball 200g ----- Schlagball 80g	Kugel 3 kg Diskus 750 g Hammer 2 kg Speer 400g Ball 200g ----- Schlagball 80g
Mehrkampf (Halle)	Dreikampf 100m-Weit-Ball Fünfkampf 100m-Hoch-Kugel-Weit-800m Siebenkampf 1.Tag:100mH-Hoch-Kugel-200m 2.Tag:Weit-Speer-800m Fünfkampf 60mH-Hoch-Kugel-Weit-800m	Dreikampf 100m-Weit-Ball Vierkampf 100mH-Hoch-Kugel-200m Siebenkampf 1.Tag:100mH-Hoch-Kugel-200m 2.Tag:Weit-Speer-800m Fünfkampf 60mH-Hoch-Kugel-Weit-800m	Dreikampf 100m-Weit-Ball Vierkampf 100mH-Hoch-Kugel-100m Siebenkampf 1.Tag:100mH-Hoch Kugel-100m 2.Tag:Weit-Speer-800m Fünfkampf 60mH-Hoch-Kugel-Weit-800m	Dreikampf 100m-Weit-Ball Vierkampf 100m-Weit-Kugel-Hoch Siebenkampf 1.Tag:100m-Weit-Kugel-Hoch 2.Tag: 80mH- Speer-800m Fünfkampf* nur M15 60mH-Hoch-Kugel-Weit-800m	Dreikampf 75m-Weit-Ball Vierkampf 75m-Weit-Ball-Hoch
Blockwettkämpfe				Blockwettkämpfe Sprint/Sprung 100m/80mH/Weit/ Hoch/Speer Lauf 100m/80mH/Weit/ Ball/2000m Wurf 100m/80mH/Weit/ Kugel/Diskus	Blockwettkampf Basis 75m/60mH/Weit/ Ball/2000m -LVR 800m-

Klassen und Disziplinen 2013

Altersklasse Weiblich Disziplinblock	Fr/Juni W20 und älter 1993 und älter	WJ U20 W18/W19 1995 - 1994	WJ U18 W16/W17 1997 - 1996	WJ U16 W14/W15 1999 - 1998	WJ U14 W12/W13 2001 - 2000
DXMM *verbindliche Rheinfolge *2-Tages-Veranstaltung können auch an einem Tag durchführen werden Wtg: 2 TN, 1 Staffel TG: 3 Disziplinen und 1 Staffel WJ U16 und WJ U14 2 Disziplinen und 1 Staffel	<u>Gruppe 1</u> *Hochsprung-Speerwurf-100m-800m-100mH-Kugelstoß-Weitsprung-200m-400m-Diskuswurf-3000m-4x100m <u>Gruppe 2</u> 100m-800m-3000m-100mH-Hochsprung-Weitsprung-Kugelstoß-Diskuswurf-4x100m <u>Gruppe 3</u> 100m-800m-Hochsprung-Weitsprung-Kugelstoß-Diskuswurf-4x100m	<u>Gruppe 1</u> *1.Tag:100m-Weitsprung-Kugelstoß-Diskuswurf-800m 2.Tag:100mH-Hochsprung-3000m-Speerwurf-4x1000m <u>Gruppe 2</u> 100m-800m-Hochsprung-Weitsprung-Kugelstoß-Diskuswurf-4x100m <u>Gruppe 3</u> 100m-800m-Weitsprung-Kugelstoß-4x100m	<u>Gruppe 2</u> 100m-800m-Hochsprung-Weitsprung-Kugelstoß-Speerwurf-4x100m <u>Gruppe 3</u> 100m-800-Weitsprung-Kugelstoß-4x100m	<u>Gruppe 1</u> *1.Tag:100m-Kugelstoß-Hochsprung-Speerwurf-800m 2.Tag:80mH-Weitsprung-Diskuswurf-4x100m <u>Gruppe 2</u> 100m-800m-80mH-Hochsprung-Weitsprung-Kugelstoß-Speerwurf-4x100m <u>Gruppe 3</u> 100m-800m-Weitsprung-Kugelstoß-4x100m	<u>Gruppe 2</u> 75m-800m-60mH-Hochsprung-Weitsprung-Ballwurf-4x75m <u>Gruppe 3</u> 75m-Weitsprung-Ballwurf-4x75m
	W30	W40	W50	W60	
	<u>Gruppe 1</u> 100m-800m-Hochsprung-Weitsprung-Kugelstoß-Diskuswurf-Speerwurf-4x100m <u>Gruppe 2</u> 100m-Weitsprung Kugelstoß-4x100m	<u>Gruppe 1</u> 100m-800m-Weitsprung-Kugelstoß-Diskuswurf-4x100m <u>Gruppe 2</u> 100m-Weitsprung Kugelstoß-4x100m	<u>Gruppe 1</u> 100m-3000m-Weitsprung-Kugelstoß-4x100m <u>Gruppe 2</u> 100m-Weitsprung Kugelstoß-4x100m	<u>Gruppe 1</u> 100m-3000m-Weitsprung-Kugelstoß-4x100m	

Klassen und Disziplinen 2013

Kinderleichtathletik

Disziplinen*	Gemischte Wettkampfgruppe M/W KU12 M/W 10 (2003) – M/W11 (2002)	Gemischte Wettkampfgruppe M/W KU10 M/W 8 (2005) – M/W 9 (2004)	Gemischte Wettkampfgruppe M/W KU 8 M/W 6 (2007) – M/W 7 (2006)
---------------------	--	---	---

L a u f

Vom „Schnell-Laufen“ zum Sprint	50m **	40 m	30 m
Vom „Über-Laufen zum Hürdensprint	50 m Hindernis-Sprintstaffel	30 bis 40 m Hindernis-Sprintstaffel	30m Hindernis-Sprintstaffel
	50 m Hindernis-Sprint (Einzel)		
Vom „Staffel-Laufen“ zur Rundenstaffel	6x50 m Staffel **		
Vom „Ausdauern-Laufen“ zum Dauerlaufen	6x800m Staffel	600-800m Biathlon-Staffel	400-600m Biathlon-Staffel
	1500-2000 m Crosslauf **		

S p r u n g

Vom „Weit-Springen“ zum Weitsprung	Weitsprung **	Weitsprung-Staffel	Ziel-Weitsprung
Vom „Hoch-Springen“ zum Hochsprung	Hochsprung **	Hoch-Weitsprung	Hoch-Weitsprung
Vom Mehrfach-Springen zum Dreisprung	Fünfsprung	Wechselsprünge	Einbeinhüpfer-Staffel
Vom „Stab-Springen“ zum Stabhochsprung	Stabweitsprung	Stabweitsprung	Stabsprung-Staffel

W u r f

Vom Schlagwurf zum Speerwurf	Schlagwurf **	Schlagwurf	Schlagwurf
Vom Beidarmigen Stossen zum Kugelstoss	Stossen	Medizinballstossen	Druckwurf
Vom „Drehen und Werfen“ zum Diskuswurf	Drehwurf	Drehwurf	Drehwurf

***Ausführungsbestimmungen in den Disziplinkarten**

** Disziplinen können in klassischer Form durchgeführt werden

Bis 31.10.2013 können in der Klasse U10 folgende Einzeldisziplinen getrennt nach Jahrgang und Geschlecht als Einzeldisziplinen ausgeschrieben werden: 50m, 800m, 4x50m, Weitsprung aus der Zone, Schlagball, Dreikampf und Crosslauf bis 1,5km