

Der Leichtathletik-Verband Rheinhessen hat bei Ihrer Verbandsratssitzung beschlossen, dass auch in der Klasse MJU14 der Weitsprung vom Brett durchgeführt werden muss. Diese Regel gilt auch für Vereinssportfeste. Windmessung ist nicht erforderlich.

| Altersklasse Männlich Disziplinblock | Mä/Jun M20 und älter 1994 und älter | MJ U20 M18/M19 1996 - 1995 | MJ U18 M16/M17 1998 - 1997 | MJ U16 M14/M15 2000 - 1999 | MJ U14 M12/M13 2002 - 2001 |
|--|--|--|--|--|---|
| Läufe | 60m (Halle) 100m 200m 400m 800m 1000m 1500m 1 Meile 3000m 3000m (Halle) 5000m 10000m 1 Stunde 60m Hürden (Halle 1,067) 110m Hürden(1,067) 400m Hürden(0,914) 3000m Hi (0,914) 4x100m 4x200m (Halle) 4x400m 3x1000m | 60m (Halle) 100m 200m 400m 800m 1000m 1500m 3000m 5000m 10000m 60m Hürden (Halle 0,991) 110m Hürden(0,991) 400m Hürden (0,914) 2000m Hi (0,914) 3000m Hi (0,914) 4x100m 4x200m (Halle) 4x400m 3x1000m | 60m (Halle) 100m 200m 400m 800m 1000m 1500m 3000m 5000m 10000m 60m Hürden (Halle 0,914) 110m Hürden(0,914) 400m Hürden (0,838) 2000m Hi (0,914) 4x100m 4x200m (Halle) 4x400m 3x1000m | 60m (Halle) 75m (Schule) 100m 200m* 300m (nurM15) 400m* 800m 1000m 1500m* 2000m 3000m 5000m* 10000m 60m Hürden (Halle 0,838) 80m Hürden(0,838) 110mHürden (0,914)* (nur M15) 300m Hürden (0,838) 400m Hürden (0,838)* 4x75m (Schule) 4x100m 4x200m (Halle) 3x1000m | 50m (Schule) 60m (Halle) 75m 100m* 800m 1000m* 1000m (Schule) 2000m 3000m* 60Hürden (Halle) (0,762) 4x50m (Schule) 4x75m 4x200m (Halle) 3x800m |
| 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/Halle/ Straße | 5000m 5000m (Halle) 10000m 20000m 20km (Straße) 30km (Straße) 50km (Straße) | 5000m 5000m (Halle) 10000m 20km (Straße) 30km* (Straße) | 5000m 5000m* (Halle) 5km (Straße) 10000m 10km (Straße) 20km (Straße) | 3000m 3km (Straße) 5000m 5km (Straße) 10km* (Straße) | 2000m 2km (Straße) 3000m 3km (Straße) 5km* (Straße) |

Wettbewerbe – Disziplinen 2014

| Altersklasse Männlich Disziplinblock | Mä/Jun M20 und älter 1994 und älter | MJ U20 M18/M19 1996 - 1995 | MJ U18 M16/M17 1998 - 1997 | MJ U16 M14/M15 2000 - 1999 | MJ U14 M12/M13 2002 - 2001 |
|--|--|--|---|---|--|
| Cross- (Waldlauf) | Mittelstrecke Langstrecke | Mittelstrecke Langstrecke (bis 10km) | Mittelstrecke Langstrecke (bis 8km) | bis 5km | bis 4km |
| Bergläufe | beliebig | bis 15km | bis 15km | | |
| Sprung | Hoch Stabhoch Weitsprung Dreisprung | Hoch Stabhoch Weitsprung Dreisprung | Hoch Stabhoch Weitsprung Dreisprung | Hoch Stabhoch Weitsprung Dreisprung (M15) | Hoch Stabhoch Weitsprung |
| Stoß/Wurf | 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 3 kg Speer 600g Ball 200g Schlagball 80g (Schule) | Kugel 3 kg Diskus 750 g Hammer 3 kg Speer 600g Ball 200g Schlagball 80g (Schule) |
| Mehrkampf | Dreikampf 100m-Weit-Ball | Dreikampf 100m-Weit-Ball | Dreikampf 100m-Weit-Ball | Dreikampf 100m-Weit-Ball | <u>Dreikampf</u> 75m-Weit-Ball <u>Dreikampf*</u> (M13) 100m-Weit-Ball |
| | | | | <u>Vierkampf</u> 100m-Weit-Kugel- Hoch | <u>Vierkampf</u> 75m-Weit-Ball-Hoch <u>Vierkampf*</u> (M13) 100m-Weit-Kugel- Hoch |
| | <u>Fünfkampf</u> Weit-Speer-200m- Diskus-1500m <u>Fünfkampf (Halle)</u> 60mH-Weit-Kugel- Hoch-1000m | <u>Fünfkampf</u> 100m-Weit-Kugel- Hoch-400m <u>Fünfkampf (Halle)</u> 60m-Weit-Kugel- Hoch-1000m | <u>Fünfkampf</u> 100m-Weit-Kugel- Hoch-400m | <u>Fünfkampf*</u> (M15) 100m-Weit-Kugel- Hoch-400m | |
| | <u>Siebenkampf (Halle)</u> 1.Tag: 60m-Weit- Kugel-Hoch 2.Tag:60mH-Stab- 1000m | <u>Siebenkampf (Halle)</u> 1.Tag: 60m-Weit- Kugel-Hoch 2.Tag: 60mH-Stab- 1000m | <u>Siebenkampf (Halle)</u> 1.Tag: 60m-Weit- Kugel-Hoch 2.Tag: 60mH-Stab- 1000m | <u>Siebenkampf (Halle)*</u> <u>(W15)</u> 1.Tag: 60m-Weit- Kugel-Hoch 2.Tag: 60mH-Stab- 1000m | |
| | | | | <u>Neunkampf</u> 1.Tag:100m-Weit- Kugel- Hoch 2.Tag: 80mH- Diskus- Stab-Speer-1000m | <u>Neunkampf*</u> (nur M13) 1.Tag:100m-Weit- Kugel- Hoch 2.Tag: 80mH- Diskus- Stab-Speer-1000m |
| | <u>Zehnkampf</u> 1.Tag:100m-Weit- Kugel-Hoch-400m 2.Tag:110mH-Diskus- Stab-Speer-1500m | <u>Zehnkampf</u> 1.Tag:100m-Weit- Kugel-Hoch-400m 2.Tag:110mH-Diskus- Stab-Speer-1500m | <u>Zehnkampf</u> 1.Tag:100m-Weit- Kugel-Hoch-400m 2.Tag:110mH-Diskus- Stab-Speer-1500m | <u>Zehnkampf*</u> (M15) 1.Tag:100m-Weit- Kugel-Hoch-400m 2.Tag:110mH-Diskus- Stab-Speer-1500m | |
| Blockwett- kämpfe | | | | <u>Blockwettkämpfe</u> <u>Sprint/Sprung</u> 100m/80mH/Weit/ Hoch/Speer | <u>Blockwettkampf</u> <u>Sprint/Sprung</u> 75m/60mH/Weit/ Hoch/Speer |
| | | | | <u>Lauf</u> 100m/80mHü/Weit Ball/2000m | <u>Lauf</u> 75m/60mHü/Weit/ Ball/800m |
| | | | | <u>Wurf</u> 100m/80mH/Weit/ Kugel/Diskus | <u>Wurf</u> 75m/60mH/Weit/ Kugel/Diskus |

Laut DLO § 8.3. dürfen Teilnehmer der U16 und U14 bei derselben Veranstaltung nur an einem Start ab 300m in den Stadion-/ Geh-/ Straßen- und Cross/Berglaufwettbewerben teilnehmen. Diese Regel gilt pro Tag und nur für eine Altersklasse.

Wettbewerbe – Disziplinen 2014

| Altersklasse Weiblich Disziplinblock | Fr/Juni W20 und älter 1994 und älter | WJ U20 W18/W19 1996 - 1995 | WJ U18 W16/W17 1998 - 1997 | WJ U16 W14/W15 2000 - 1999 | WJ U14 W12/W13 2002 - 2001 |
|--|--|--|---|---|--|
| Lauf | 60m (Halle) 100m 200m 400m 800m 1000m 1500m 1 Meile 3000m 3000m (Halle) 5000m 10000m 1 Stunde 60m Hürden (Halle) (0,838) 100m Hürden(0,838) 400m Hürden(0,762) 3000m Hi (0,762) 4x100m 4x200m (Halle) 4x400m 3x800m | 60m (Halle) 100m 200m 400m 800m 1000m 1500m 3000m 5000m 10000m 60m Hürden (Halle) (0,838) 100m Hürden(0,838) 400m Hürden(0,762) 2000m Hi (0,762) 3000m Hi* (0,762) 4x100m 4x200m (Halle) 4x400m 3x800m | 60m (Halle) 100m 200m 400m 800m 1000m 1500m 3000m 5000m 10000m* 60m Hürden (Halle) (0,762) 100m Hürden(0,762) 400m Hürden(0,762) 1500m Hi (0,762) 2000m Hi* (0,762) 4x100m 4x200m (Halle) 3x800m | 50m (Schule) 60m (Halle) 100m 200m*(nur W15) 300m(nur W15 ho) 400m*(nur W15) 800m 1500m*(nur W15) 2000m 3000m(nur W15) 5000m* 60m Hürden (Halle) (0,762) 80m Hürden(0,762) 100mHürden (0,762)* (nur W15) 300m Hürden(0,762) (nur W15 hochst.) 400m Hürden(0,838)* 4x75m (Schule) 4x100m 4x200m (Halle) 3x800m | 50m (Schule) 60m (Halle) 75m 100m*(nur W13) 800m 1000m (Schule) 2000m 60m Hürden (Halle) (0,762) 60m Hürden(0,762) 80m Hürden* (0,762)(nur W13) 4x50m (Schule) 4x75m 3x800m |
| 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/Halle/ Straßen | 3000m (Halle) 5000m 10000m 10km (Straße) 20000m 20km(Straße) | 3000m (Halle) 5000m 10000m* 10km(Straße) 20km*(Straße) | 3000m 3000m*(Halle) 5000m* 5km (Straße) 10km (Straße) | 3000m 3km (Straße) 5000m*(nur W15) 5km 10km*(nur W15) | 2000m 2km (Straße) 3000m 3km(Straße) 5km* (Straße)(nur für W13) |
| Crossläufe (Waldläufe) | Mittelstrecke Langstrecke | Mittelstrecke Langstrecke (bis 10km) | Mittelstrecke Langstrecke (bis 8km) | bis 5km | bis 4km |
| Bergläufe | beliebig | bis 15km | bis 15km | W15 bis 10km W14 bis 7km *bis 10km | |
| Sprung | Hoch Stabhoch Weit Drei | Hoch Stabhoch Weit Drei | Hoch Stabhoch Weit Drei | Hoch Stabhoch Weit Drei (nur M15) | Hoch Stab Weit |
| Stoß/Wurf | 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 (Schule) | Kugel 3 kg Diskus 750 g Hammer 2 kg Speer 400g Ball 200g Schlagball 80g (Schule) |

Wettbewerbe – Disziplinen 2014

| Altersklasse Weiblich Disziplinblock | Fr/Juni W20 und älter 1994 und älter | WJ U20 W18/W19 1996 - 1995 | WJ U18 W16/W17 1998 - 1997 | WJ U16 W14/W15 2000 - 1999 | WJ U14 W12/W13 2002 - 2001 |
|--|---|---|---|--|--|
| Mehrkampf | <u>Dreikampf</u> 100m-Weit-Ball <u>Fünfkampf</u> 100m-Hoch-Kugel-Weit-800m <u>Fünfkampf (Halle)</u> 60mH-Hoch-Kugel-Weit-800 <u>Siebenkampf</u> 1.Tag:100mH-Hoch-Kugel-200m 2.Tag:Weit-Speer-800m | <u>Dreikampf</u> 100m-Weit-Ball <u>Vierkampf</u> 100mH-Hoch-Kugel-200m <u>Fünfkampf (Halle)</u> 60mH-Hoch-Kugel-Weit-800 <u>Siebenkampf</u> 1.Tag:100mH-Hoch-Kugel-200m 2.Tag:Weit-Speer-800m | <u>Dreikampf</u> 100m-Weit-Ball <u>Vierkampf</u> 100mH-Hoch-Kugel-100m <u>Fünfkampf (Halle)</u> 60mH-Hoch-Kugel-Weit-800 <u>Siebenkampf</u> 1.Tag:100mH-Hoch-Kugel-100m 2.Tag:Weit-Speer-800m | <u>Dreikampf</u> 100m-Weit-Ball <u>Vierkampf</u> 100m-Weit-Kugel-Hoch <u>Fünfkampf (Halle)</u> 60mH-Hoch-Kugel-Weit-800 <u>Siebenkampf</u> 1.Tag:100m-Weit-Kugel-Hoch 2.Tag: 80mH-Speer-800m | <u>Dreikampf</u> 75m-Weit-Ball <u>Vierkampf</u> 75m-Weit-Ball-Hoch |
| Blockwettkämpfe | | | | <u>Blockwettkämpfe</u> <u>Sprint/Sprung</u> 100m/80mH/Weit/Hoch/Speer <u>Lauf</u> 100m/80mH/Weit/Ball/2000m <u>Wurf</u> 100m/80mH/Weit/Kugel/Diskus | <u>Blockwettkämpfe</u> <u>Sprint/Sprung</u> 75m/60mH/Weit/Hoch/Speer <u>Lauf</u> 175m/60mH/Weit/Ball/800m <u>Wurf</u> 75m/60mH/Weit/Kugel/Diskus |

Laut DLO § 8.3. dürfen Teilnehmer der U16 und U14 bei derselben Veranstaltung nur an einem Start ab 300m in den Stadion-/ Geh-/ Straßen- und Cross/Berglaufwettbewerben teilnehmen. Diese Regel gilt pro Tag und nur für eine Altersklasse.

| Altersklasse Männlich Disziplinblock | Mä/Fr/J U23 * M20 und älter 1994 und älter | m/wJ U20 * M18/M19 1996 - 1995 | m/wJ U18 * M16/M17 1998 - 1997 | m/wJ U16 * M14/M15 2000 - 1999 | m/wJ U14 * M12/M13 2002 - 2001 |
|---|--|---|--|--|---|
| NEU Team DM ersetzt DJMM | 100m, 400m, 1500m, 5000m, 110mH, 400mH, 4x100m, Weit, Drei, Hoch, Stab, Kugel, Diskus, Speer, Hammer | 100m, 400m, 800m, 3000m, 110mH, 400mH, 4x100m, Weit, Drei, Hoch, Stab, Kugel, Diskus, Speer, Hammer | | 100m, 800m, 80mH, 4x100m, Weit, Kugel, Diskus, Speer | |
| <p>Pro Wettkampf startberechtigt: 2 männl. + weibl. Teilnehmer In Wertung kommen: 1 männl. + weibl. Teilnehmer Max. Starts pro Teilnehmer: 3 + Staffel</p> | | | | | |
| | M30 oder W30* 1984-1975 | M40 oder W40* 1974-1965 | M50 oder W50* 1964-1955 | M60 oder W60* 1959-1945 | M70 oder W70* 1944-1935 |
| NEU Team DM ersetzt DAMM *Ein Bundesfinale wird nur ausgetragen, wenn sich mindestens 3 Mannschaften qualifiziert haben. | 100m, 800m, 3000m, Hoch, Weit, Kugel, Diskus, Speer, 4x100m | 100m, 800m, 3000m, Hoch, Weit, Kugel, Diskus 4x100m | 100m, 800m, 3000m, Hoch, Weit, Kugel, Diskus, 4x100m | 100m, 3000m, Weit, Kugel, Diskus, 4x100m | 100m, 3000m, Weit, Kugel, Diskus, 4x100m |
| <p>Pro Wettkampf startberechtigt: 3 Teilnehmer In Wertung kommen: 2 Teilnehmer Max. Starts pro Teilnehmer: 3 + Staffel</p> | | | | | |

| Die DMM-Wettbewerbe sind keine offizielle Veranstaltungen mehr. Auf Verbandsebene können die Wettbewerbe noch durchgeführt werden. | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|
| Altersklasse Männlich Disziplinblock | Mä/Jun M20 und älter 1994 und älter | MJ U20 M18/M19 1996 - 1995 | MJ U18 M16/M17 1998 - 1997 | MJ U16 M14/M15 2000 - 1999 | MJ U14 M12/M13 2002 - 2001 |
| 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 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 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-800- Weitsprung- Kugelstoß-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 1984-1975 | M40 1974-1965 | M50 1964-1955 | M60 1954-1945 | M70 1944-1935 |
| | <u>Gruppe 2</u> 100m-Weitsprung Kugelstoß-4x100m | <u>Gruppe 2</u> 100m-Weitsprung Kugelstoß-4x100m | <u>Gruppe 2</u> 100m-Weitsprung Kugelstoß-4x100m | <u>Gruppe 2</u> 100m-Weitsprung Kugelstoß-4x100m | |

| Altersklasse Weiblich Disziplinblock | Fr/Juni W20 und älter 1994 und älter | WJ U20 W18/W19 1996 - 1995 | WJ U18 W16/W17 1998 - 1997 | WJ U16 W14/W15 2000 - 1999 | WJ U14 W12/W13 2002 - 2001 |
|--|--|--|--|--|---|
| DXMM Wtg: 2 TN, 1 Staffel TG: 3 Disziplinen und 1 Staffel WJ U16 und WJ U14 2 Disziplinen und 1 Staffel | <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 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 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 1984-1975 | W40 1974-1965 | W50 1964-1955 | W60 1954-1945 | |
| | <u>Gruppe 2</u> 100m-Weitsprung Kugelstoß-4x100m | <u>Gruppe 2</u> 100m-Weitsprung Kugelstoß-4x100m | <u>Gruppe 2</u> 100m-Weitsprung Kugelstoß-4x100m | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|-------------|--|---|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| | K i n d e r l e i c h t a t h l e t i k | | | | | |
| Disziplinen | MK U12 M10/M11 2004 - 2003 | WK U12 W10/W11 2004 - 2003 | MK U10 M8/M9 2006 - 2005 | WK U10 W8/W9 2006 - 2005 | MK U8 M6/M7 2008 - 2007 | WK U8 W6/W7 2008 - 2007 |

Lauf

| | | | |
|---|--|--|---|
| Vom „Schnell-Laufen“ zum Sprint | 50m | 40m | 30m |
| Vom „Über-Laufen“ Zum Hürdensprint | 50m Hindernis-Sprint 6 x 40-50m Hindernis-Sprint-Staffel | 6 x 30-40m Hindernis-Sprint- Staffel | 6 x 30m Hindernis-Sprint- Staffel |
| Vom „Staffel-Laufen“ Zur Rundstaffel | 6 x 50m Staffel | | |
| Vom „Ausdauernd- Laufen“ zum Dauerlaufen | 6 x 800m-Staffel Team-Verfolgung 1500-2000m Stadion-Cross | 600-800m Biathlon-Staffel | 400-600m Biathlon-Staffel |

Sprung

| | | | |
|--|----------------------|-------------------|-----------------------|
| Vom „Weit-Springen“ Zum Weitsprung | Additions-Weitsprung | Weitsprungstaffel | Zielweitsprung |
| Vom „Hoch-Springen“ zum Hochsprung | Scher-Hochsprung | Hoch-Weitsprung | Hoch-Weitsprung |
| Vom <i>Mehrfachspringen</i> zum Dreisprung | Fünfsprung | Wechselsprünge | Einbeinhüpfer-Staffel |
| Vom „Stab-Springen“ zum Stabhochsprung | Stabweitsprung | Stabweitsprung | Stabsprung-Staffel |

Wurf

| | | | |
|---|----------------|-------------------|------------|
| Vom Schlagwurf zum Speerwurf | Schlagwurf | Schlagwurf | Schlagwurf |
| Vom „Druckwurf“ zum Kugelstoß | Stoß-Dreikampf | Medizinballstoßen | Druckwurf |
| Vom „Drehen und Werfen“ Zum Diskuswurf | Drehwurf | Drehwurf | Drehwurf |

Wettbewerbe – Disziplinen 2014

| Altersklasse Weiblich | M30-M45 1984-1965 | M50-M55 1964-1955 | M60-M65 1954-1945 | M70/M75 1944-1935 | M80/M85 1934-1925 |
|--------------------------|--|---|--|--|---|
| Disziplinblock | <p>wie Aktive/Männer</p> <p>geändert M35/M40/M45 110mHürden(0,991) Gewicht (15,880kg)</p> | <p>wie Aktive/Männer</p> <p>geändert 100 Hürden (0,914) 400m Hürden (0,838) Hindernis 3000m (0,914)</p> <p>Kugel 6kg Speer 700g Diskus 1,5kg Hammer 6kg Gewicht (11,34kg)</p> | <p>wie Aktive/Männer</p> <p>geändert 100 Hürden (0,838) 300m Hürden (0,762) Hindernis 2000m (0,914)</p> <p>Kugel 5kg Speer 600g Diskus 1,0kg Hammer 5kg Gewicht (9,08kg)</p> | <p>wie Aktive/Männer</p> <p>geändert 80m Hürden (0,914) 300m Hürden (0,686) Hindernis 2000m (0,914)</p> <p>Kugel 4kg Speer 500g Diskus 1,0kg Hammer 4kg Gewicht (7,26kg)</p> | <p>wie Aktive/Männer</p> <p>geändert 80m Hürden (0,686) 300m Hürden (0,686) Hindernis 2000m (0,914)</p> <p>Kugel 3kg Speer 400g Diskus 1,0kg Hammer 3kg Gewicht (5,45kg)</p> |
| | W30-W35 1984-1975 | W40-W45 1974-1965 | W50-W55 1964-1955 | W60-W65 1954-1945 | W70-W75 1944-1935 |
| | <p>wie Frauen</p> <p>geändert W35 Hindernis 2000m (0,762) Gewicht (9,08kg)</p> | <p>wie Frauen</p> <p>geändert 80m Hürden (0,762) Hindernis 2000m (0,762) Gewicht (9,08kg)</p> | <p>wie Frauen</p> <p>geändert 80m Hürden (0,762) 300m Hürden (0,762) Hindernis 2000m (0,762)</p> <p>Kugel 3kg Speer 500g Hammer 3kg Gewicht (7,26kg)</p> | <p>wie Frauen</p> <p>geändert 80m Hürden (0,686) 300m Hürden (0,686) Hindernis 2000m (0,762)</p> <p>Kugel 3kg Speer 400g Hammer 3kg Gewicht (5,45)</p> | <p>wie Frauen</p> <p>geändert 80m Hürden (0,686) 300m Hürden (0,686) Hindernis 2000m (0,762)</p> <p>W70 Kugel 3kg W75 Kugel 2kg Speer 400g W70 Diskus 1kg W75 Diskus 750g W70 Hammer 3kg W75 Hammer 2kg Gewicht 4kg</p> |