

## Wettbewerbe – Disziplinen

2012

Altersklasse Männlich Disziplinblock	Mä/Jun M20 und älter 1992 und älter	MJ U20 M18/M19 1993 - 1994	MJ U18 M16/M17 1995 - 1996	MJ U16 M14/M15 1997 - 1998	MJ U14 M12/M13 1999 - 2000	MJ U12 M10/M11 2001 - 2002	MJ U10 M8/M9 2003 - 2004	MJ U8 M6/M7 2005 - 2006
<b>Läufe</b>	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 100m* 800m 2000m 3000m* 60Hürden(0,762) 80m Hürden(0,838)* 4x75m 3x800m	50m 800m 2000m 4x50m 3x800m	50m 800m 4x50m	50m 800m 4x50m
<b>(Schule)</b>				75m 4x75m	50m 1000m 4x50m			
<b>(Halle)</b>	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	60m 60mH(0,762)		
<b>Straßenläufe</b>	10km 15km Halbmarathon 25km Marathon 100km 24 Stunden	10km 15km Halbmarathon 25km Marathon	7,5km 10km 15km Halbmarathon 25km	5km 7,5km 10km	5km	bis 10km	bis 5km	
<b>Gehen(Bahn)</b>	5000m 10000m 20000m 5000m	5000m 10000m	5000m 10000m 5000m*	3000m 5000m	2000m 3000m	1000m	1000m	
<b>Gehen (Halle)</b>		5000m						
<b>Gehen(Straße)</b>	20km 30km 50km	20km 30km*	5km 10km 20km*	3km 5km 10km*	2km 3km 5km*	bis 3km	bis 1km	
<b>Cross-(Wald- lauf)</b>	Mittelstrecke Langstrecke	Mittelstrecke Langstrecke (bis 10km)	Mittelstrecke Langstrecke (bis 8km)	bis 5km	bis 4km	bis 3km	bis 1,5km	

## Wettbewerbe – Disziplinen

2012

Altersklasse Männlich Disziplinblock	<b>Mä/Jun</b> M20 und älter 1992 und älter	<b>MJ U20</b> M18/M19 1993 - 1994	<b>MJ U18</b> M16/M17 1995 - 1996	<b>MJ U16</b> M14/M15 1997 - 1998	<b>MJ U14</b> M12/M13 1999 - 2000	<b>MJ U12</b> M10/M11 2001 - 2002	<b>MJ U10</b> M8/M9 2003 - 2004	<b>MJ U8</b> M6/M7 2005 - 2006
<b>Bergläufe</b>	<b>beliebig</b>	<b>bis 15km</b>	<b>bis 15km</b>					
<b>Sprung</b>	<b>Hoch Stabhoch Weit Drei</b>	<b>Hoch Stabhoch Weit Drei</b>	<b>Hoch Stabhoch Weit Drei</b>	Hoch Stabhoch Weit Drei (nur M15)	Hoch Stab Weit	Hoch Weit (Zone)	Weit (Zone)	Weit (Zone)
<b>Stoß/Wurf</b>  (Schule)	<b>Kugel 7,26 kg</b> <b>Diskus 2 kg</b> <b>Hammer 7,26 kg</b> <b>Speer 800g</b>	<b>Kugel 6 kg</b> <b>Diskus 1,75 kg</b> <b>Hammer 6 kg</b> <b>Speer 800g</b>	<b>Kugel 5 kg</b> <b>Diskus 1,5 kg</b> <b>Hammer 5 kg</b> <b>Speer 700g</b>	<b>Kugel 4 kg</b> <b>Diskus 1 kg</b> <b>Hammer 3 kg</b> <b>Speer 600g</b> Ball 200g Schlagball 80g	<b>Kugel 3 kg</b> <b>Diskus 750 g</b> <b>Hammer 3 kg</b> <b>Speer 600g</b> Ball 200g Schlagball 80g	Schlagball 80g	Schlagball 80g	Schlagball 80g
<b>Mehrkampf</b>	Dreikampf 100m-Weit-Ball <b>Fünfkampf</b> 100m-Weit-Kugel- Hoch-400m <b>Zehnkampf</b> 1.Tag:100m-Weit- Kugel-Hoch-400m 2.Tag:110mH- Diskus-Stab-Speer- 1500m	Dreikampf 100m-Weit-Ball <b>Fünfkampf</b> 100m-Weit-Kugel- Hoch-400m <b>Zehnkampf</b> 1.Tag:100m-Weit- Kugel-Hoch-400m 2.Tag:110mH-Diskus- Stab-Speer-1500m	Dreikampf 100m-Weit-Ball <b>Fünfkampf</b> 100m-Weit-Kugel- Hoch-400m <b>Zehnkampf</b> 1.Tag:100m-Weit- Kugel-Hoch-400m 2.Tag:110mH-Diskus- Stab-Speer-1500m	Dreikampf 100m-Weit-Ball <b>Vierkampf</b> 100m-Weit-Kugel- Hoch <b>Neunkampf</b> 1.Tag:100m-Weit- Kugel-Hoch 2.Tag:80mH-Diskus- Stab-Speer-1000m	<b>Dreikampf</b> 75m-Weit-Ball <b>Vierkampf</b> 75m-Weit-Ball- Hoch	<b>Dreikampf</b> 50m-Weit- Schlagball <b>Vierkampf</b> 50m-Weit-Hoch- Schlagball	<b>Dreikampf</b> 50m-Weit- Schlagball	<b>Dreikampf</b> 50m-Weit- Schlagball
<b>Blockwett- kämpfe</b>				<b>Blockwettkämpfe</b> <b>Sprint/Sprung</b> 100m/80mH/Weit/ Hoch/Speer <b>Lauf</b> 100m/80mH/Weit/ Ball/2000m <b>Wurf</b> 100m/80mH/Weit/ Kugel/Diskus	<b>Blockwettkampf</b> <b>Basis</b> 75m/60mH/Weit/ Ball/2000m LVR 800m Block			

Altersklasse Männlich Disziplinblock	Mä/Jun M20 und älter 1992 und älter	MJ U20 M18/M19 1993 - 1994	MJ U18 M16/M17 1995 - 1996	MJ U16 M14/M15 1997 - 1998	MJ U14 M12/M13 1999 - 2000
<b>DXMM</b>  *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	<b>Gruppe 1</b>  *Stabhochsprung- Hammerwurf-100m- Kugelstoß-Weitsprung- 1500m-Speerwurf-400m- Hochsprung-110mH- Diskuswurf-200m-800m- Dreisprung-400mH-5000m- 4x100m  <b>Gruppe 2</b>  100m-400m-800m-1500m- 5000m-110mH-Hochsprung- Stabhochsprung-Weitsprung- Kugelstoß-Diskuswurf- Speerwurf-4x100m  <b>Gruppe 3</b>  100m-400m-800m-5000m- Hochsprung-Weitsprung- Kugelstoß-Diskuswurf- 4x100m	<b>Gruppe 1</b>  1.Tag*:100m-Hochsprung- Speerwurf-800m-110mH 2.Tag:Stabhochsprung- Weitsprung-3000m-Kugelstoß- 400m-Diskuswurf-4x1000m  <b>Gruppe 2</b>  100m-400m-800m- Hochsprung-Weitsprung- Kugelstoß-Diskuswurf-4x100m  <b>Gruppe 3</b>  100m-800m-Weitsprung- Kugelstoß-4x100m	<b>Gruppe 2</b>  100m-800m-Hochsprung- Weitsprung-Kugelstoß- Speerwurf-4x100m  <b>Gruppe 3</b>  100m-800-Weitsprung- Kugelstoß-4x100m	<b>Gruppe 1</b>  1.Tag*:100m-Stabhochsprung- Diskuswurf-Weitsprung-800m 2.Tag:80mH-Kugelstoß- Hochsprung-Speerwurf- 4x100m  <b>Gruppe 2</b>  100m-800m-80mH- Hochsprung-Weitsprung- Kugelstoß-Speerwurf-4x100m  <b>Gruppe 3</b>  100m-800m-Weitsprung- Kugelstoß-4x100m	<b>Gruppe 2</b>  75m-800m-60mH- Hochsprung-Weitsprung- Ballwurf-4x75m  <b>Gruppe 3</b>  75m-Weitsprung-Ballwurf- 4x75m
	<b>M30</b>	<b>M40</b>	<b>M50</b>	<b>M60</b>	<b>M70</b>
	<b>Gruppe 1</b>  100m-400m-1500m-5000m- Hochsprung-Weitsprung- Kugelstoß-Diskuswurf- Speerwurf-4x100m  <b>Gruppe 2</b>  100m-Weitsprung Kugelstoß-4x100m	<b>Gruppe 1</b>  100m-800m-5000m- Hochsprung-Weitsprung- Kugelstoß-Diskuswurf-4x100m  <b>Gruppe 2</b>  100m-Weitsprung Kugelstoß-4x100m	<b>Gruppe 1</b>  100m-800m-3000m- Hochsprung-Weitsprung- Kugelstoß-Diskuswurf-4x100m  <b>Gruppe 2</b>  100m-Weitsprung Kugelstoß-4x100m	<b>Gruppe 1</b>  100m-3000m-Weitsprung- Kugelstoß-Diskuswurf-4x100m  <b>Gruppe 2</b>  100m-Weitsprung Kugelstoß-4x100m	<b>Gruppe 1</b>  100m-3000m-Weitsprung- Kugelstoß-4x100m

## Wettbewerbe – Disziplinen

2012

Altersklasse Weiblich Disziplinblock	Fr/Juni W20 und älter 1992 und älter	WJ U20 W18/W19 1993 - 1994	WJ U18 W16/W17 1995 - 1996	WJ U16 W14/W15 1997 - 1998	WJ U14 W12/W13 1999 - 2000	WJ U12 W10/W11 2001 - 2002	WJ U10 W8/W9 2003 - 2004	WJ U8 W6/W7 2005 - 2006
<b>Lauf</b>	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 ----	75m 100m* 800m 2000m 60Hürden(0,762) 4x75m 3x800m ---- 50m 1000m 4x50m ---- 60m 60mH (0,762)	50m 800m 2000m 4x50m 3x800m	50m 800m 4x50m	50m 800m 4x50m
(Schule)								
(Halle)	60m 60mH (0,838) 3000m 4x200m	60m 60mH (0,838) 4x200m	60m 60mH (0,762) 4x200m	60m 60mH (0,762) 4x200m	60m 60mH (0,762) 4x200m	60m 60mH (0,762)		
<b>Straßenläufe</b>	10km 15km Halbmarathon 25km Marathon 100km 24 Stunden	10km 15km Halbmarathon 25km Marathon	7,5km 10km 15km Halbmarathon 25km	5km 7,5km 10km	5km	5km	5km	
<b>Gehen(Bahn)</b>	5000m 10000m 20000m	5000m 10000m*	3000m 5000m*	3000m 5000m*	2000m 3000m	1000m	1000m	
(Halle)	3000m	3000m	3000m*					
<b>Gehen(Straße)</b>	10km 20km	10km 20km*	5km 10km	3km 5km 10km*	2km 3km 5km*	bis 3km	1km	
<b>Cross-(Waldlauf)</b>	Mittelstrecke Langstrecke	Mittelstrecke Langstrecke (bis 10km)	Mittelstrecke Langstrecke (bis 8km)	bis 5km	bis 4km	bis 2km	bis 1,5km	

## Wettbewerbe – Disziplinen

2012

Altersklasse Weiblich Disziplinblock	<b>Fr/Juni</b> W20 und älter 1992 und älter	<b>WJ U20</b> W18/W19 1993 - 1994	<b>WJ U18</b> W16/W17 1995 - 1996	<b>WJ U16</b> W14/W15 1997 - 1998	<b>WJ U14</b> W12/W13 1999 - 2000	<b>WJ U12</b> W10/W11 2001 - 2002	<b>WJ U10</b> W8/W9 2003 - 2004	<b>WJ U10</b> W8/W9 2003 - 2004
<b>Bergläufe</b>	<b>beliebig</b>	<b>bis 15km</b>	<b>bis 15km</b>					
<b>Sprung</b>	<b>Hoch Stabhoch Weit Drei</b>	<b>Hoch Stabhoch Weit Drei</b>	<b>Hoch Stabhoch Weit Drei</b>	Hoch Stabhoch Weit Drei (nur M15)	Hoch Stab Weit	Hoch Weit (Zone)	Weit (Zone)	Weit (Zone)
<b>Stoß/Wurf</b>  (Schule)	<b>Kugel</b> 4 kg <b>Diskus</b> 1 kg <b>Hammer</b> 4 kg <b>Speer</b> 600g	<b>Kugel</b> 4 kg <b>Diskus</b> 1 kg <b>Hammer</b> 4 kg <b>Speer</b> 600g	<b>Kugel</b> 3 kg <b>Diskus</b> 1 kg <b>Hammer</b> 3 kg <b>Speer</b> 600g	<b>Kugel</b> 3 kg <b>Diskus</b> 1 kg <b>Hammer</b> 3 kg <b>Speer</b> 600g Ball 200g Schlagball 80g	<b>Kugel</b> 3 kg <b>Diskus</b> 750 g <b>Hammer</b> 2 kg <b>Speer</b> 400g Ball 200g Schlagball 80g	Schlagball 80g	Schlagball 80g	Schlagball 80g
<b>Mehrkampf</b>  (Halle)	Dreikampf 100m-Weit-Ball <b><u>Fünfkampf</u></b> 100m-Hoch-Kugel- Weit-800m <b><u>Siebenkampf</u></b> 1.Tag:100mH-Hoch- Kugel-200m 2.Tag:Weit-Speer- 800m  <b><u>Fünfkampf</u></b> 60mH-Hoch-Kugel- Weit-800m	Dreikampf 100m-Weit-Ball <b><u>Vierkampf</u></b> 100mH-Hoch-Kugel- 200m <b><u>Siebenkampf</u></b> 1.Tag:100mH-Hoch- Kugel-200m 2.Tag:Weit-Speer- 800m  <b><u>Fünfkampf</u></b> 60mH-Hoch-Kugel- Weit-800m	Dreikampf 100m-Weit-Ball <b><u>Vierkampf</u></b> 100mH-Hoch-Kugel- 100m <b><u>Siebenkampf</u></b> 1.Tag:100mH-Hoch- Kugel-100m 2.Tag:Weit-Speer- 800m  <b><u>Fünfkampf</u></b> 60mH-Hoch-Kugel- Weit-800m	Dreikampf 100m-Weit-Ball <b><u>Vierkampf</u></b> 100m-Weit-Kugel- Hoch <b><u>Siebenkampf</u></b> 1.Tag:100m-Weit- Kugel-Hoch 2.Tag: 80mH- Speer-800m	<b><u>Dreikampf</u></b> 75m-Weit-Ball <b><u>Vierkampf</u></b> 75m-Weit-Ball- Hoch	<b><u>Dreikampf</u></b> 50m-Weit-Schlagball <b><u>Vierkampf</u></b> 50m-Weit-Hoch- Schlagball	<b><u>Dreikampf</u></b> 50m-Weit-Schlagball	<b><u>Dreikampf</u></b> 50m-Weit-Schlagball
<b>Blockwett- kämpfe</b>				<b>Blockwettkämpfe</b> <b>Sprint/Sprung</b> 100m/80mH/Weit/ Hoch/Speer <b>Lauf</b> 100m/80mH/Weit/ Ball/2000m <b>Wurf</b> 100m/80mH/Weit/ Kugel/Diskus	<b>Blockwettkampf</b> <b>Basis</b> 75m/60mH/Weit/ Ball/2000m <b>LVR 800m</b>			

Altersklasse Weiblich Disziplinblock	<b>Fr/Juni</b> W20 und älter 1992 und älter	<b>WJ U20</b> W18/W19 1993 - 1994	<b>WJ U18</b> W16/W17 1995 - 1996	<b>WJ U16</b> W14/W15 1997 - 1998	<b>WJ U14</b> W12/W13 1999 - 2000
<b>DXMM</b>  *verbindliche Rheinfolge  *2-Tages- Veranstaltung können auch an einem Tag durchführen werden  <b>Wtg:</b> 2 TN, 1 Staffel  <b>TG:</b> 3 Disziplinen und 1 Staffel  WJ U16 und WJ U14 2 Disziplinen und 1 Staffel	<b>Gruppe 1</b>  *Hochsprung-Speerwurf- 100m-800m-100mH- Kugelstoß-Weitsprung-200m- 400m-Diskuswurf-3000m- 4x100m  <b>Gruppe 2</b>  100m-800m-3000m-100mH- Hochsprung-Weitsprung- Kugelstoß-Diskuswurf- 4x100m  <b>Gruppe 3</b>  100m-800m-Hochsprung- Weitsprung-Kugelstoß- Diskuswurf-4x100m	<b>Gruppe 1</b>  *1.Tag:100m-Weitsprung- Kugelstoß-Diskuswurf-800m 2.Tag:100mH-Hochsprung- 3000m-Speerwurf-4x1000m  <b>Gruppe 2</b>  100m-800m-Hochsprung- Weitsprung-Kugelstoß- Diskuswurf-4x100m  <b>Gruppe 3</b>  100m-800m-Weitsprung- Kugelstoß-4x100m	<b>Gruppe 2</b>  100m-800m-Hochsprung- Weitsprung-Kugelstoß- Speerwurf-4x100m  <b>Gruppe 3</b>  100m-800-Weitsprung- Kugelstoß-4x100m	<b>Gruppe 1</b>  *1.Tag:100m-Kugelstoß- Hochsprung-Speerwurf-800m 2.Tag:80mH-Weitsprung- Diskuswurf-4x100m  <b>Gruppe 2</b>  100m-800m-80mH- Hochsprung-Weitsprung- Kugelstoß-Speerwurf-4x100m  <b>Gruppe 3</b>  100m-800m-Weitsprung- Kugelstoß-4x100m	<b>Gruppe 2</b>  75m-800m-60mH- Hochsprung-Weitsprung- Ballwurf-4x75m  <b>Gruppe 3</b>  75m-Weitsprung-Ballwurf- 4x75m
	<b>W30</b>	<b>W40</b>	<b>W50</b>	<b>W60</b>	
	<b>Gruppe 1</b>  100m-800m-Hochsprung- Weitsprung-Kugelstoß- Diskuswurf-Speerwurf- 4x100m  <b>Gruppe 2</b>  100m-Weitsprung Kugelstoß-4x100m	<b>Gruppe 1</b>  100m-800m-Weitsprung- Kugelstoß-Diskuswurf- 4x100m  <b>Gruppe 2</b>  100m-Weitsprung Kugelstoß-4x100m	<b>Gruppe 1</b>  100m-3000m-Weitsprung- Kugelstoß-4x100m  <b>Gruppe 2</b>  100m-Weitsprung Kugelstoß-4x100m	<b>Gruppe 1</b>  100m-3000m-Weitsprung- Kugelstoß-4x100m	

## K i n d e r l e i c h t a t h l e t i k

Disziplinen	MJ U12 M10/M11 2001 - 2002	WJ U12 W10/W11 2001 - 2002	MJ U10 M8/M9 2003 - 2004	WJ U10 W8/W9 2003 - 2004	MJ U8 M6/M7 2005 - 2006	WJ U W6/W7 2005 - 2006
-------------	----------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------

## Lauf

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

## Sprung

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

## Wurf

Vom Schlagwurf zum <b>Speerwurf</b>	Schlagwurf	Schlagwurf	Schlagwurf	Schlagwurf	Schlagwurf	Schlagwurf
Vom „Druckwurf“ zum <b>Kugelstoß</b>	Stoß-Dreikampf	Stoß-Dreikampf	Medizinballstoßen	Medizinballstoßen	Druckwurf	Druckwurf
Vom „Drehen und Werfen“ Zum <b>Diskuswurf</b>	Drehwurf	Drehwurf	Drehwurf	Drehwurf	Drehwurf	Drehwurf