

## Schlag nach

### Maße für die Hürdenläufe (Freiluft)

| Strecke | Markierung | Altersklasse                   | Hürdenhöhe | Anzahl | Anlauf  | Abstand | Auslauf |
|---------|------------|--------------------------------|------------|--------|---------|---------|---------|
| 110 m   | blau —     | Männer, MJ U23, M30            | 106,7 cm   | 10     | 13,72 m | 9,14 m  | 14,02 m |
| 110 m   | blau —     | MJ U20, M35-45                 | 99,1 cm    | 10     | 13,72 m | 9,14 m  | 14,02 m |
| 110 m   | rot •      | MJ U18                         | 91,4 cm    | 10     | 13,72 m | 8,90 m  | 16,18 m |
| 100 m   | gelb —     | M50, M55                       | 91,4 cm    | 10     | 13,00 m | 8,50 m  | 10,50 m |
| 100 m   | schwarz -- | M60, M65                       | 83,8 cm    | 10     | 12,00 m | 8,00 m  | 16,00 m |
| 100 m   | gelb —     | Frauen, WJ U23, WJ U20, W30/35 | 83,8 cm    | 10     | 13,00 m | 8,50 m  | 10,50 m |
| 100 m   | gelb —     | WJ U18                         | 76,2 cm    | 10     | 13,00 m | 8,50 m  | 10,50 m |
| 80 m    | gelb •     | M15, M14                       | 83,8 cm    | 7      | 13,50 m | 8,60 m  | 14,90 m |
| 80 m    | schwarz •  | W15, W14, W40/45               | 76,2 cm    | 8      | 12,00 m | 8,00 m  | 12,00 m |
| 80 m    | rot +      | M70/75, W50/55                 | 76,2 cm    | 8      | 12,00 m | 7,00 m  | 19,00 m |
| 80 m    | rot +      | M80 u.ä., W60 u.ä.             | 68,6 cm    | 8      | 12,00 m | 7,00 m  | 19,00 m |
| 60 m    | schwarz +  | M13/12, W13/12                 | 76,2 cm    | 6      | 11,50 m | 7,50 m  | 11,00 m |
| 300 m   | grün —     | M15/14                         | 83,8 cm    | 7      | 50,00 m | 35,00 m | 40,00 m |
| 300 m   | grün —     | M60/65, W15/14, W50/55         | 76,2 cm    | 7      | 50,00 m | 35,00 m | 40,00 m |
| 300 m   | grün —     | M70 u.ä., W60 u.ä.             | 68,6 cm    | 7      | 50,00 m | 35,00 m | 40,00 m |
| 400 m   | grün —     | Männer, MJ U23, MJ U20, M30-45 | 91,4 cm    | 10     | 45,00 m | 35,00 m | 40,00 m |
| 400 m   | grün —     | Frauen, WJ U23/U20/U18, W30-45 | 76,2 cm    | 10     | 45,00 m | 35,00 m | 40,00 m |
| 400 m   | grün —     | MJ U18, M50/55                 | 83,8 cm    | 10     | 45,00 m | 35,00 m | 40,00 m |

### Maße für die Hürdenläufe (Halle)

| Strecke | Markierung | Altersklasse               | Hürdenhöhe | Anzahl | Anlauf  | Abstand | Auslauf |
|---------|------------|----------------------------|------------|--------|---------|---------|---------|
| 60 m    | blau —     | Männer, MJ U23, M30        | 106,7 cm   | 5      | 13,72 m | 9,14 m  | 9,72 m  |
| 60 m    | blau —     | MJ U20, M35-45             | 99,1 cm    | 5      | 13,72 m | 9,14 m  | 9,72 m  |
| 60 m    | rot •      | MJ U18                     | 91,4 cm    | 5      | 13,72 m | 8,90 m  | 10,68 m |
| 60 m    | gelb —     | M50/55                     | 91,4 cm    | 5      | 13,00 m | 8,50 m  | 13,00 m |
| 60 m    | schwarz •  | M60/65                     | 83,8 cm    | 5      | 12,00 m | 8,00 m  | 16,00 m |
| 60 m    | rot +      | M70/75, W50/55             | 76,2 cm    | 5      | 12,00 m | 7,00 m  | 20,00 m |
| 60 m    | rot +      | M80 u.ä., W60 u.ä.         | 68,6 cm    | 5      | 12,00 m | 7,00 m  | 20,00 m |
| 60 m    | gelb •     | M15/14                     | 83,8 cm    | 5      | 13,50 m | 8,60 m  | 12,10 m |
| 60 m    | schwarz +  | M13/12, W13/12             | 76,2 cm    | 6      | 11,50 m | 7,50 m  | 11,00 m |
| 60 m    | gelb —     | Frauen, WJ U23/U20, W30/35 | 83,8 cm    | 5      | 13,00 m | 8,50 m  | 13,00 m |
| 60 m    | gelb —     | WJ U18                     | 76,2 cm    | 5      | 13,00 m | 8,50 m  | 13,00 m |
| 60 m    | schwarz •  | W15/14, W40/45             | 76,2 cm    | 5      | 12,00 m | 8,00 m  | 16,00 m |

## Maße für den Hindernislauf

| Strecke    | Markierung | Altersklasse              | Hindernishöhe | Anzahl freistehender Hindernisse | Anzahl am Wassergraben |
|------------|------------|---------------------------|---------------|----------------------------------|------------------------|
| 3.000 m Hi | blau<br>■  | Männer, MJ U23, M30–55    | 0,914 m       | 28                               | 7                      |
| 3.000 m Hi |            | Frauen, WJ U23, W30       | 0,762 m       | 28                               | 7                      |
| 2.000 m Hi |            | MJ U20, M60 u. ä.         | 0,914 m       | 18                               | 5                      |
| 2.000 m Hi |            | MJ U18                    | 0,838 m       | 18                               | 5                      |
| 2.000 m Hi |            | WJ U20, WJ U18, W35 u. ä. | 0,762 m       | 18                               | 5                      |
| 1.500 m Hi |            | MJ U16, WJ U16            | 0,762 m       | 12                               | 3                      |

### Erläuterungen:

Im 2.000-m-Wettbewerb (Wassergraben innen) darf die Strecke vom Start bis eingangs der Gegengeraden keine Hindernisse enthalten. Die Hindernisse 3, 4 und 5 sind zu überqueren und dann sind noch 4 Hindernisrunden zu laufen. Im 1.500-m-Wettbewerb darf die Strecke vom Start bis zum erstmaligen Passieren der Ziellinie keine Hindernisse enthalten. (Weitere Erklärungen – z. B. Wassergraben außen – sind unter Regel 169 IWR zu finden.)

## Gewichte der Wurf- und Stoßgeräte

| Altersklassen      | Kugel   | Diskus  | Hammer  | Speer | Ball  | Schlagball | Gewicht  |
|--------------------|---------|---------|---------|-------|-------|------------|----------|
| Männer, MJ U23     | 7,26 kg | 2,00 kg | 7,26 kg | 800 g | -     | -          | -        |
| MJ U20             | 6,00 kg | 1,75 kg | 6,00 kg | 800 g | -     | -          | -        |
| MJ U18             | 5,00 kg | 1,50 kg | 5,00 kg | 700 g | -     | -          | -        |
| MJ U16             | 4,00 kg | 1,00 kg | 4,00 kg | 600 g | 200 g | -          | -        |
| MJ U14             | 3,00 kg | 0,75 kg | 3,00 kg | 400 g | 200 g | -          | -        |
| MK U12 und U10     | -       | -       | -       | -     | -     | 80 g       | -        |
| Frauen, WJ U23/U20 | 4,00 kg | 1,00 kg | 4,00 kg | 600 g | -     | -          | -        |
| WJ U18             | 3,00 kg | 1,00 kg | 3,00 kg | 500 g | -     | -          | -        |
| WJ U16             | 3,00 kg | 1,00 kg | 3,00 kg | 500 g | 200 g | -          | -        |
| WJ U14             | 3,00 kg | 0,75 kg | 2,00 kg | 400 g | 200 g | -          | -        |
| WK U12 und U10     | -       | -       | -       | -     | -     | 80 g       | -        |
| M30-45             | 7,26 kg | 2,00 kg | 7,26 kg | 800 g | -     | -          | 15,88 kg |
| M50/55             | 6,00 kg | 1,50 kg | 6,00 kg | 700 g | -     | -          | 11,34 kg |
| M60/65             | 5,00 kg | 1,00 kg | 5,00 kg | 600 g | -     | -          | 9,08 kg  |
| M70/75             | 4,00 kg | 1,00 kg | 4,00 kg | 500 g | -     | -          | 7,26 kg  |
| M80 u. ä.          | 3,00 kg | 1,00 kg | 3,00 kg | 400 g | -     | -          | 5,45 kg  |
| W30-45             | 4,00 kg | 1,00 kg | 4,00 kg | 600 g | -     | -          | 9,08 kg  |
| W50/55             | 3,00 kg | 1,00 kg | 3,00 kg | 500 g | -     | -          | 7,26 kg  |
| W60/65             | 3,00 kg | 1,00 kg | 3,00 kg | 500 g | -     | -          | 5,45 kg  |
| W70                | 3,00 kg | 0,75 kg | 3,00 kg | 500 g | -     | -          | 4,00 kg  |
| W75 u. ä.          | 2,00 kg | 0,75 kg | 2,00 kg | 400 g | -     | -          | 4,00 kg  |

## Zeichenerklärungen in den Zeitplänen

|                 |   |            |  |
|-----------------|---|------------|--|
| <b>EL</b>       | = Finale  | <b>VL</b>  | = Vorlauf  |
| <b>EL (A+B)</b> | = Finalläufe (nicht gleichberechtigt)               | <b>ZVL</b> | = Zeitvorlauf (Qualif. ausschließlich über Zeit) |
| <b>ZEL</b>      | = Zeitfinals (Platzierung ausschließlich nach Zeit) | <b>ZL</b>  | = Zwischenlauf                                   |