



# Leichtathletik - Theorieskriptum



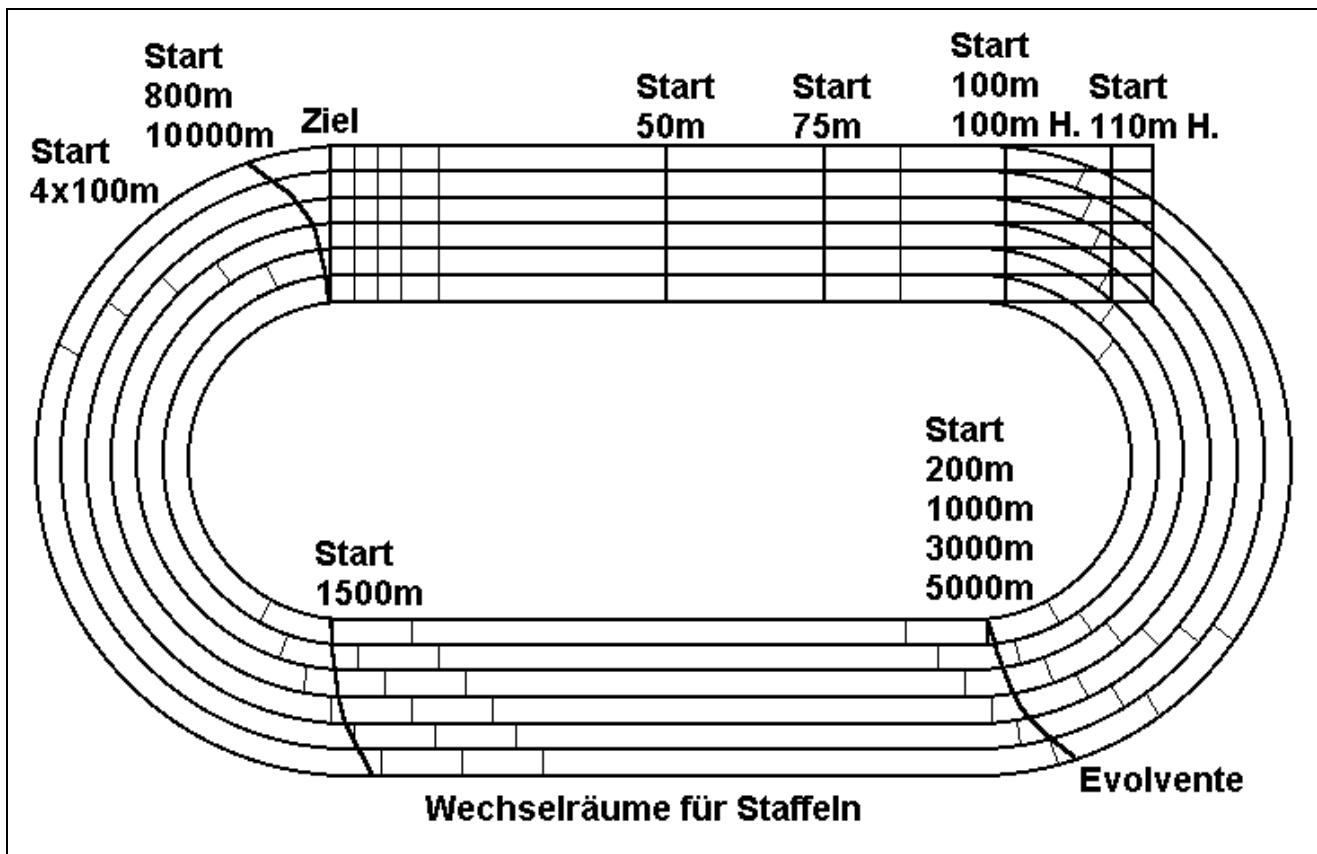
<b><u>Inhalt:</u></b>		<b>Seite</b>
<b>1</b>	<b>Laufwettbewerbe</b>	<b>2</b>
<b>1.1</b>	<b>Laufbahn und Einzelbahnen</b>	<b>2</b>
<b>1.2</b>	<b>Start</b>	<b>3</b>
<b>1.3</b>	<b>Zeitnahme</b>	<b>3</b>
<b>1.4</b>	<b>Hürdenläufe</b>	<b>4</b>
<b>1.5</b>	<b>Staffelläufe</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Sprungwettbewerbe</b>	<b>5</b>
<b>2.1</b>	<b>Hochsprung</b>	<b>5</b>
<b>2.2</b>	<b>Weitsprung</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Stoß- und Wurfwettbewerbe</b>	<b>7</b>
<b>3.1</b>	<b>Kugelstoß</b>	<b>7</b>
<b>3.2</b>	<b>Speerwurf</b>	<b>9</b>
<b>3.3</b>	<b>Ball- / Schlagballwurf</b>	<b>10</b>
<b>3.4</b>	<b>Schleuderballwurf</b>	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>Behinderung, Verzögerung usw.</b>	<b>12</b>
<b>4.1</b>	<b>Laufwettbewerbe</b>	<b>12</b>
<b>4.2</b>	<b>Technische Wettbewerbe</b>	<b>12</b>

# 1 Laufwettbewerbe

## 1.1 Laufbahn und Einzelbahnen

Die Länge einer Standard-Laufbahn beträgt 400 m. Sie besteht aus zwei parallelen Geraden und zwei Kurven. Bei Grasbahnen ist ihre Innenseite mit einer ungefähr 5cm hohen und mindestens 5 cm breiten Einfassung aus geeignetem Material zu begrenzen.

Die Vermessung der Innenbahn erfolgt 30cm von der Einfassung oder, falls keine vorhanden ist, 20 cm von der Linie entfernt, die die Innenseite der Laufbahn markiert. Die weiteren Einzelbahnen werden 20 cm vom Außenrand der inneren Begrenzungslinie vermessen. In die Vermessung der Breite der Einzelbahn ist nur die rechtsseitige Begrenzungslinie einzuschließen.



Bei allen Läufen bis einschließlich 400 m muss jeder Wettkämpfer eine eigene Bahn haben, die 1,22 - 1,25 m breit und mit 5 cm breiten Linien gekennzeichnet ist. Alle Einzelbahnen müssen die gleiche Breite haben.

Der Innenraum liegt in Laufrichtung links. Die Einzelbahnen werden durchnummeriert, beginnend mit der Innenbahn als Nr. 1.

Die Startlinie wird durch eine rechtwinklig zur Innenkante der Laufbahn gezogene Markierungslinie von 5 cm Breite gekennzeichnet, die in die Laufstrecke einzubeziehen ist.

Bei allen Läufen, die nicht in Einzelbahnen gelaufen werden, muss die Startlinie so gezogen werden, dass alle Läufer die gleiche Strecke zu durchlaufen haben (Evolute).

Die 800 m werden entweder bis zum Ende der ersten Kurve in Bahnen gelaufen oder es wird von der Evolute gestartet und vom Start weg ohne Bahneinteilung gelaufen.

Bei allen Läufen muss der Innenraum zur linken Hand des Läufers liegen.

## **1.2 Start**

Bei allen Läufen erfolgt das Zeichen zum Start durch einen aufwärts abgegebenen **Schuss** (mit der Pistole oder einer ähnlichen Vorrichtung), jedoch nicht eher, bis alle Läufer eine vollkommen ruhige Haltung eingenommen haben.

Bei allen Veranstaltungen lautet das **Kommando des Starters** bei Läufen bis einschließlich 400 m "Auf die Plätze! - Fertig!", bei allen längeren Läufen aber nur "Auf die Plätze!". Wenn dann alle Läufer in ruhiger Haltung verharren, soll der Schuss abgegeben werden.

Keiner der Teilnehmer darf die **Startlinie** oder den Boden jenseits davon mit den Händen oder Füßen berühren, nachdem er seinen Platz nach dem Kommando "Auf die Plätze!" eingenommen hat.

Auf das Kommando "Auf die Plätze!" bzw. "Fertig!" (bei Läufen bis einschließlich 400 m) sollen alle Teilnehmer sofort und ohne Verzögerung ihre richtige und endgültige Startstellung einnehmen. Kommt ein Teilnehmer diesem Kommando nicht in einer angemessenen Zeit nach, wird dies als Fehlstart gewertet.

Beginnt ein Wettkämpfer nach Einnahme der endgültigen Startstellung und vor dem Knall der Startpistole oder einer anerkannten Startvorrichtung mit der Startbewegung, wird dies als **Fehlstart** gewertet.

Jeder Wettkämpfer, der einen Fehlstart verursacht, muss verwarnet werden. Ist er für **zwei Fehlstarts** verantwortlich, wird er disqualifiziert.

Ist ein Start nach Meinung des Starters nicht ordnungsgemäß erfolgt, sind die Wettkämpfer durch einen weiteren Schuss zurückzurufen.

Wenn ein oder mehrere Wettkämpfer einen Fehlstart verursachen, neigen andere dazu, ihnen zu folgen und begehen streng genommen ebenfalls einen Fehlstart. Der Starter soll aber nur den oder die Wettkämpfer verwarnen, die seiner Meinung nach für den Fehlstart verantwortlich sind. Dies kann zur Verwarnung mehr als eines Wettkämpfers führen. Erfolgte der Fehlstart nicht wegen eines Wettkämpfers, ist keine Verwarnung auszusprechen.

**Startblöcke** müssen in allen Läufen bis und mit 400 m (einschließlich des ersten Abschnitts über 4 x 200 m und 4 x 400 m) benutzt werden, in anderen Läufen sind sie nicht zulässig. Sie müssen vor der Startlinie und vollständig innerhalb der Einzelbahn des Wettkämpfers angebracht sein.

Die Startblöcke müssen vollständig aus festem Material hergestellt sein und dürfen dem Wettkämpfer **keinen unerlaubten Vorteil** gewähren.

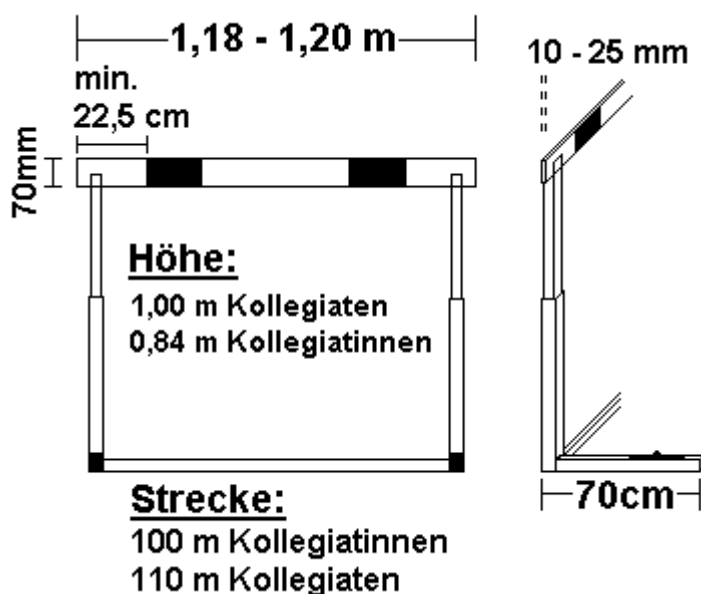
## **1.3 Zeitnahme**

Die Zeitnahme erfolgt mittels Handstoppung (immer auf Zehntelsekunden) oder vollautomatisch (bis 10.000 m auf Hundertstelsekunden, darüber auf Zehntel). Der Zieleinlauf der Wettkämpfer wird dabei optisch registriert. Gestoppt wird, wenn der Läufer mit irgendeinem Teil seines Körpers die senkrechte Ebene über dem vorderen Rand der Ziellinie passiert.

## 1.4 Hürdenläufe

Jede Hürde muss so auf die Bahn gestellt werden, dass der Fuß in die Richtung zeigt, aus der der Wettkämpfer anläuft. Die Hürde ist so aufzustellen, dass die Seite der Hürdenlatte, die in Richtung des ankommenden Wettkämpfers zeigt mit dem dem Wettkämpfer zugewandten Rand der Markierung auf der Bahn übereinstimmt.

**Konstruktion:** Die Hürden sollen aus Metall oder anderem geeigneten Material mit einer Hürdenlatte aus Holz oder anderem geeigneten Material hergestellt sein. Sie bestehen aus zwei Füßen und zwei Ständern, die einen durch eine oder mehrere Querstangen verstärkten rechtwinkligen Rahmen bilden. Die Ständer sind am äußersten Ende der Füße befestigt. Die Hürden sind so zu fertigen, dass die Kraft eines Gewichts von mindestens 3,6 kg gegen die Mitte des oberen Randes der Hürdenlatte erforderlich ist, um sie umzuwerfen. Die Hürden können in der Höhe für jeden Wettbewerb verstellbar sein, Die Gegengewichte müssen so verschiebbar sein, dass auf jeder Höhe die Kraft eines Gewichtes von mindestens 3,6 kg und höchstens 4,0 kg erforderlich ist, um sie umzuwerfen.



Die Breite der Hürdenlatte beträgt 7 cm, ihre Dicke 1 cm bis 2,5 cm. Die Oberkanten müssen abgerundet sein. Die Hürdenlatte muss an den Enden fest verankert sein.

Die Hürdenlatte soll mit schwarz-weißen Streifen oder anderen Kontrastfarben so bemalt sein, dass sich hellere Streifen von mindestens 22,5 cm Breite außen befinden.

Alle Läufe sind in **Einzelbahnen** zu laufen, und die Wettkämpfer haben ihre Einzelbahnen auf der ganzen Strecke einzuhalten.

Ein Wettkämpfer, der beim Überlaufen seinen Fuß oder sein Bein unter dem Ni-

veau der Lattenoberkante an der Hürde vorbeiführt oder die Hürde nicht in seiner eigenen Bahn überläuft oder nach Meinung des Schiedsrichters sie absichtlich mit der Hand oder dem Fuß umstößt, wird disqualifiziert.

**Unabsichtliches Umwerfen von Hürden führt nicht zur Disqualifikation.**

## 1.5 Staffelläufe

Zur Markierung der Länge der Teilstrecken bzw. der Mittellinien sind 5 cm breite Linien quer über die Laufbahn zu ziehen.

Bei der 4 x 100-m-Staffel und 4 x 200-m-Staffel können die den Stab übernehmenden Läufer höchstens 10 m vor dem Wechselraum anlaufen. Diese Begrenzung ist in jeder Bahn aufzumalen, um die erweiterte Zone zu kennzeichnen.

Die 4 x 100-m-Staffel und, wenn möglich, 4 x 200-m-Staffel sind vollständig in Einzelbahnen zu laufen.

Bei der 4 x 200-m-Staffel (falls nicht vollständig in Einzelbahnen gelaufen) und der 4 x 400-m-Staffel wird die erste Runde sowie der Teil der zweiten Runde bis zur Linie nach der ersten Kurve (Übergangslinie) vollständig in Einzelbahnen gelaufen.

Bei der 4 x 400-m-Staffel, deren erster Wechsel in den Einzelbahnen erfolgt, muss der zweite Läufer innerhalb des Wechselraumes anlaufen. Er kann seine Einzelbahn unmittelbar nach der Linie nach der ersten Kurve (Übergangslinie) verlassen. Die dritten und vierten Läufer nehmen ihre Wartepositionen (angefangen bei Bahn 1) entsprechend der Reihenfolge der ankommenden Läufer ein. Ein Nachrutschen auf die nächstinnere Bahn - wenn sie frei wird - ist erlaubt.

Der **Staffelstab** muss während des ganzen Laufes in der Hand getragen werden. Fällt er zu Boden, muss ihn derjenige Läufer aufheben, der ihn fallen ließ. Dazu kann er seine Bahn verlassen, sofern seine Laufstrecke dadurch nicht verkürzt wird. Wenn dabei kein anderer Läufer behindert wird, darf das Fallenlassen des Staffelstabes nicht zur Disqualifikation führen. Der Staffelstab muss immer innerhalb des Wechselraumes übergeben werden. Die Übergabe beginnt, wenn der Stab erstmals vom übernehmenden Läufer berührt wird und ist beendet, wenn dieser ihn allein in der Hand hält. Innerhalb des Wechselraumes ist nur die Position des Stabes entscheidend, nicht diejenige des Körpers oder der Gliedmaßen eines Läufers.

Der **Staffelstab** ist ein glattes, **hohles Rohr** mit rundem Querschnitt, das aus Holz, Metall oder einem anderen harten Material in einem Stück gefertigt und mindestens 28 cm bis höchstens 30 cm lang ist. Der Umfang beträgt 12 - 13 cm und das Mindestgewicht 50 g. Der Stab soll so gefärbt sein, dass er während des Laufes gut sichtbar ist.

Die Läufer müssen nach der Übergabe des Stabes in ihren Einzelbahnen oder **Wechselräumen** bleiben, bis die Laufbahn frei ist, um die anderen Läufer nicht zu behindern. Behindert ein Läufer nach Beendigung seiner Teilstrecke absichtlich durch Verlassen seines Platzes oder seiner Bahn ein Mitglied einer anderen Mannschaft, führt dies zur Disqualifikation seiner Mannschaft.

Die Unterstützung eines Läufers durch Abstoßen oder auf andere Weise führt zur Disqualifikation.

## 2 Sprungwettbewerbe

### 2.1 Hochsprung

Der Wettkämpfer muss mit **einem Fuß** abspringen.

Nach Beginn des Wettkampfes dürfen die Wettkämpfer den Anlauf und den Absprungbereich nicht mehr zu Übungszwecken benutzen.

Als **Fehlversuch** gilt, wenn

- ⇒ die Latte nach dem Sprung aufgrund der Bewegung des Wettkämpfers während des Sprunges nicht auf den Auflegern bleibt oder
- ⇒ der Wettkämpfer mit irgendeinem Teil seines Körpers den Boden oder das Aufsprungkissen jenseits der Ebene durch die näherliegende Seite der Sprungständer (ohne Füße) - dazwischen oder außerhalb davon - berührt, ohne vorher die Latte zu überspringen. Berührt der Wettkämpfer beim Sprung mit dem Fuß das Aufsprungkissen und erzielt nach Meinung des Kampfrichters daraus keinen Vorteil, soll der Sprung nicht als Fehlversuch gewertet werden.

Der Wettkämpfer kann den Wettkampf bei irgendeiner, der zuvor vom Obmann des Kampfgerichts bekannt gegebenen Höhe, aufnehmen und weitere Höhen nach seinem Ermessen springen. Nach **drei aufeinanderfolgenden Fehlversuchen**, gleichgültig bei welcher Höhe, scheidet der Wettkämpfer aus.

Dies bedeutet, dass der Wettkämpfer nach dem ersten oder zweiten Fehlversuch auf den zweiten bzw. dritten Versuch bei **derselben Höhe verzichten** und bei einer der **folgenden Höhen** weiter springen kann.

Außer wenn noch ein Wettkämpfer verblieben ist und den Wettkampf bereits gewonnen hat (er kann seine Höhen frei bestimmen), ist

- ⇒ die Sprunghöhe nach jedem Durchgang um mindestens 2 cm (üblich 3 cm) höher zu legen und
- ⇒ eine größer werdende Steigerung der Sprunghöhe nicht erlaubt.

## **Sprunganlage**

Alle Arten von **Sprungständern** oder Pfosten können verwendet werden, sofern sie stabil sind. Sie müssen daran befestigte Aufleger für die Sprunglatte haben. Die Ständer müssen genügend hoch sein, damit sie die jeweilige Höhe, auf welcher die Sprunglatte liegt um mindestens 10 cm überragen. Der Abstand zwischen den Ständern beträgt 4 - 4,04 m. Die Sprungständer dürfen während des Wettkampfes nicht verschoben werden, außer der Schiedsrichter erachtet die Absprunghöhe oder den Aufsprungsbereich als nicht mehr geeignet.

Die **Sprunglatte** besteht aus Glasfaser, Metall oder anderem geeigneten Material und hat, außer an den Endstücken, einen runden Querschnitt. Die Länge der Sprunglatte beträgt 4 m ( $\pm 2$  cm), das maximale Gewicht 2 kg. Der Durchmesser des runden Teils der Sprunglatte beträgt 3 cm ( $\pm 1$  mm). Die Sprunglatte besteht aus drei Teilen - der runden Latte sowie zwei Endstücken von je 3 - 3,6 cm Breite und 15 - 20 cm Länge, mit denen sie auf den Auflegern der Ständer liegt. Die Endstücke müssen hart und glatt sein. Sie dürfen nicht mit Gummi oder einem anderen Material überzogen sein, das die Reibung zwischen ihnen und den Auflegern erhöht. Die Sprunglatte darf keine Neigung haben, muss also horizontal liegen und darf höchstens 2 cm durchhängen.

Die **Aufleger** müssen flach, rechteckig, 4 cm breit und 6 cm lang sein. Sie sind während des Sprunges fest und in Richtung des gegenüberstehenden Ständers an den Sprungständern angebracht. Die Enden der Sprunglatte müssen so darauf liegen, dass die Latte bei Berührung durch einen Wettkämpfer leicht nach vorne oder hinten zu Boden fallen kann. Die Aufleger dürfen nicht mit Gummi oder einem anderen Material überzogen sein, das die Reibung zwischen ihnen und den Endstücken der Sprunglatte erhöht, noch dürfen sie irgendeine Art von Federn haben.

Zwischen den **Enden der Sprunglatte und den Sprungständern** muss je ein Zwischenraum von mindestens 1 cm vorhanden sein.

Das **Aufsprungkissen** soll mindestens 5 x 3 m groß sein.

Die **Ständer und das Aufsprungkissen** sollen so aufgestellt werden, dass zwischen ihnen ein Abstand von mindestens 10 cm besteht, um während des Wettkampfes das Verschieben der Sprunglatte durch Bewegen des Aufsprungkissens gegen die Ständer zu vermeiden.

## **2.2 Weitsprung**

Als **Fehlversuch** gilt, wenn der Wettkämpfer

- ⇒ mit irgendeinem Teil seines Körpers den Boden hinter der Absprunghöhe berührt, sei es beim Durchlaufen ohne zu springen oder beim Absprung.
- ⇒ neben dem Absprungbalken, vor oder hinter der verlängerten Absprunghöhe abspringt. Dies gilt nur für vollständiges Danebentreten.
- ⇒ bei der Landung den Boden außerhalb der Sprunggrube an einer Stelle berührt, die näher bei der Absprunghöhe liegt als der nächstliegende in der Sprunggrube hinterlassene Eindruck.
- ⇒ nach ausgeführtem Sprung durch die Sprunggrube zurückgeht.
- ⇒ während des Anlaufs oder Sprunges irgendeine Art von Salto ausführt.

Es ist **nicht als Fehlversuch** zu werten, wenn ein Absprung vor dem Absprungbalken erfolgt.

Der Sprung ist von dem durch irgendeinen **Körperteil in der Sprunggrube hinterlassenen Eindruck**, der am nächsten bei der Absprunghöhe oder ihrer Verlängerung liegt, zu messen. Die Messung erfolgt **senkrecht zur Absprunghöhe** oder ihrer Verlängerung. Der Nullpunkt des Maßbandes ist in der Grube.

Die **Mindestlänge** der Anlaufbahn beträgt 40 m und, wo es die Bedingungen erlauben, 45 m. Die Anlaufbahn ist 1,22 - 1,25 m breit und mit 5 cm breiten weißen Linien zu kennzeichnen.

Der **Absprung** erfolgt von einem in den Boden eingelassenen, auf gleicher Höhe mit der Anlaufbahn und der Oberfläche der Sprunggrube liegenden Balken (bei Meisterschaften: Kontaktbrett mit Plastilin).

Die **Sprunggrube** ist mindestens 2,75 m bis höchstens 3,00 m breit. Die Mitte der Sprunggrube soll nach Möglichkeit mit der Mitte der Anlaufbahn übereinstimmen. Die Sprunggrube soll mit weichem feuchtem Sand gefüllt sein, die Oberfläche ist niveaugleich mit dem Absprungbalken.

### 3 Stoß- und Wurfwettbewerbe

#### 3.1 Kugelstoß

Der Stoß erfolgt aus dem **Kreis**. Der Wettkämpfer muss den Stoß aus einer ruhigen Ausgangsstellung ausführen. Er darf dabei die Innenseite des Kreisrings und des Stoßbalkens berühren.

Die Kugel ist mit **einer Hand von der Schulter** aus zu stoßen. Wenn der Wettkämpfer seine Stellung im Kreis einnimmt, um den Stoß auszuführen, muss die Kugel den **Hals oder das Kinn berühren** oder in nächster Nähe dazu sein, während des Stoßes darf die Hand nicht aus dieser Stellung gesenkt werden. Die Kugel darf **nicht hinter die Schulterlinie** geführt werden.

**Hilfsmittel** irgendwelcher Art - z.B. das Zusammenbinden von zwei oder mehreren Fingern -, die den Wettkämpfer in irgendeiner Weise beim Stoß unterstützen, sind **nicht zulässig**. Der Gebrauch von Klebebändern an der Hand ist nicht erlaubt, außer zum Bedecken eines offenen Schnittes oder einer Wunde. Die Benutzung von Handschuhen ist nicht zulässig.

Um einen besseren Griff zu erhalten, dürfen die Wettkämpfer nur an den Händen eine geeignete Substanz verwenden.

Zum Schutz des Handgelenks vor Verletzung darf der Wettkämpfer eine Bandage am Handgelenk tragen.

Zum Schutz der Wirbelsäule vor Verletzungen darf der Wettkämpfer einen Gürtel aus Leder oder anderem geeigneten Material tragen.

Der Wettkämpfer darf weder in den Kreis noch auf seine Schuhe irgendeine Substanz streuen oder sprühen.

Als **Fehlversuch** gilt, wenn der Wettkämpfer nach Betreten des Kreises und Beginn des Stoßes mit irgendeinem Teil seines Körpers den **Boden außerhalb des Kreises**, die **Oberseite des Kreisrings** oder des **Stoßbalkens berührt** oder die Kugel während des Versuchs auf unzulässige Weise fallen lässt.

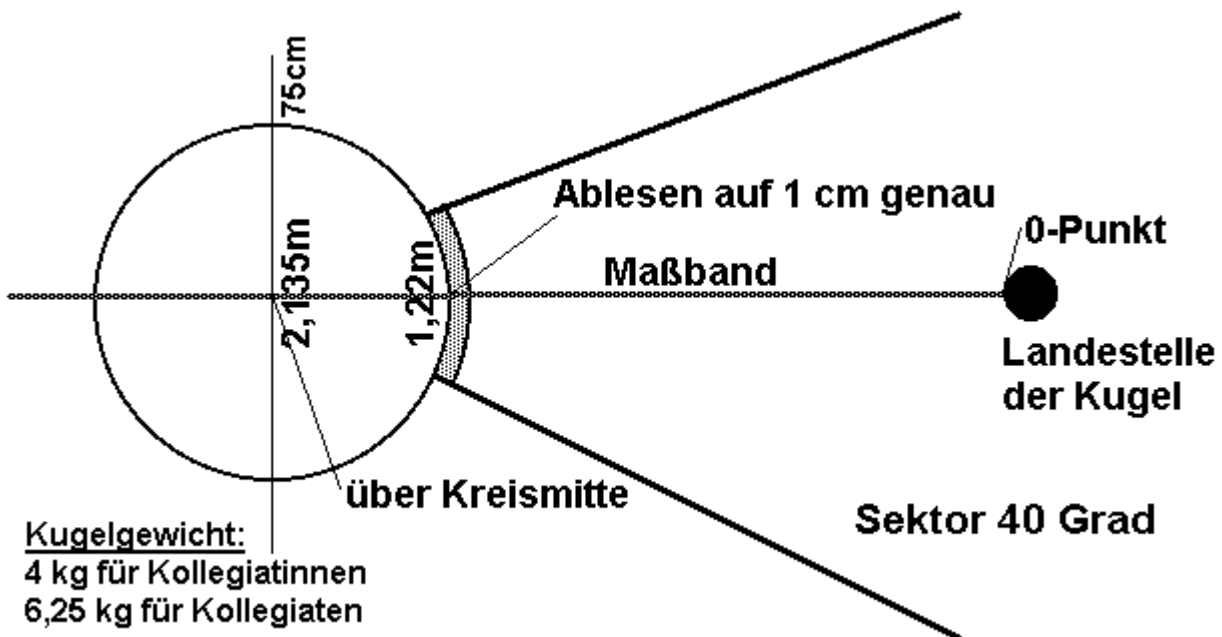
Ein **Versuch ist gültig**, wenn die Kugel vollständig innerhalb der inneren Ränder der Sektorlinien auftrifft.

Der Stoß ist unmittelbar nach dem Versuch vom nächstliegenden, durch den **Aufschlag der Kugel hinterlassenen Eindruck bis zur Innenkante des Stoßbalkens**, entlang einer geraden Linie zum Kreismittelpunkt, zu messen.

Der Wettkämpfer darf den Kreis **nicht verlassen**, bevor die Kugel den **Boden berührt** hat. Der erste Kontakt mit der Oberseite des Kreisrings oder dem Boden außerhalb des Kreises muss vollständig hinter der außerhalb davon gezeichneten, theoretisch durch den Kreismittelpunkt laufenden, weißen Linie erfolgen.

**Die Geräte müssen zum Kreis zurückgetragen und dürfen nicht geworfen werden.**

Der **Kreisring** ist aus Bandeisen, Stahl oder anderem geeigneten Material gefertigt. Seine Oberseite hat die gleiche Höhe wie der ihn umgebende Boden. Die Fläche innerhalb des Kreisringes kann aus Beton, Asphalt oder einem anderen griffigen, nicht rutschigen Material bestehen. Sie muss eben sein und 1,4 - 2,6 cm tiefer liegen als die Oberseite des Kreisringes. Der Innendurchmesser des Kreisringes beträgt 2,135 m ( $\pm 5$  mm). Der Kreisring muss mindestens 6 mm dick und weiß sein. Auf beiden Seiten des Kreises sind von der Oberseite des Kreisringes aus mindestens 75 cm lange und 5 cm breite weiße Linien zu zeichnen. Der hintere Rand der weißen Linien stellt die Verlängerung einer theoretischen Linie durch den Mittelpunkt des Kreises dar, welche rechtwinklig zur Mittellinie des Stoßsektors verläuft.



Der aus Holz oder anderem geeigneten Material gefertigte **Stoßbalken** ist weiß und bogenförmig, so dass seine Innenkante mit der Innenkante des Kreisringes übereinstimmt. Er ist in der Mitte zwischen den Sektorlinien anzubringen und fest im Boden zu verankern. Der Stoßbalken ist 11,2 - 30 cm breit, an der Innenseite 1,22 m ( $\pm 1$  cm) lang und, bezogen auf die Ebene der Kreisinnenfläche, 10 cm ( $\pm 2$  mm) hoch.

Die **Kugel** besteht aus massivem Eisen, Messing oder einem anderen Metall, das nicht weicher ist als Messing, oder aus einer mit Blei oder anderem Material gefüllten Hülle aus diesem Metall. Sie muss kugelförmig und glatt sein und ihre Oberfläche darf keine Unebenheiten aufweisen.

Der **Stoßsektor** besteht aus Asche, Gras oder anderem geeigneten Material, auf dem die Kugel einen Eindruck hinterlässt. Der Stoßsektor ist mit 5 cm breiten weißen Linien zu kennzeichnen, die einen Winkel von 40 Grad bilden und deren Verlängerungen sich im Kreismittelpunkt schneiden würden.



## **3.2 Speerwurf**

Der Speer muss am **Griff gefasst** werden. Er ist **über die Schulter** oder den oberen Teil des Wurfarmes zu werfen und darf **nicht aus einer Drehbewegung** geschleudert werden. Unorthodoxe Wurfstile sind nicht erlaubt.

Ein Wurf ist nur **gültig**, wenn **die Spitze des Metallkopfes** vor allen anderen Teilen des Speeres auf den **Boden** trifft.

Vom Beginn des Anlaufs bis zum vollendeten Abwurf darf sich der Wettkämpfer nicht so vollständig drehen, dass sein Rücken zum Abwurfbogen gerichtet ist.

**Hilfsmittel** irgendwelcher Art - z.B. das Zusammenbinden von zwei oder mehreren Fingern -, die den Wettkämpfer in irgendeiner Weise beim Wurf unterstützen, sind nicht zulässig. Der Gebrauch von Klebeverbänden an der Hand ist nicht erlaubt, außer zum Bedecken eines offenen Schnittes oder einer Wunde. Die Benutzung von Handschuhen ist nicht zulässig.

Um einen besseren Griff zu erhalten, dürfen die Wettkämpfer nur an den Händen eine geeignete Substanz verwenden.

Zum Schutz der Wirbelsäule vor Verletzungen darf der Wettkämpfer einen Gürtel aus Leder oder anderem geeigneten Material tragen.

Als **Fehlversuch** gilt, wenn der Wettkämpfer nach Beginn seines Versuches mit irgendeinem Teil seines Körpers die **Begrenzungslinien** oder den **Boden außerhalb der Anlaufbahn berührt** oder den Speer während des Versuches auf unzulässige Weise fallen lässt.

Ein Versuch ist **gültig**, wenn die **Spitze des Speeres** vollständig **innerhalb** der inneren Ränder der **Sektorlinien** auftritt.

Der Wurf ist unmittelbar nach dem Versuch von der **ersten Auftreffstelle der Spitze des Metallkopfes bis zum Innenrand des Abwurfbogens**, entlang einer geraden Linie zum Mittelpunkt des teilweise vom Abwurfbogen gebildeten Kreises, zu **messen**.

Der Wettkämpfer darf die **Anlaufbahn nicht verlassen**, bevor der **Speer** den **Boden** berührt hat. Der erste Kontakt mit den Begrenzungslinien oder dem Boden außerhalb der Anlaufbahn muss vollständig hinter den weißen, an den Enden des Abwurfbogens rechtwinklig zu den Begrenzungslinien angebrachten Linien erfolgen.

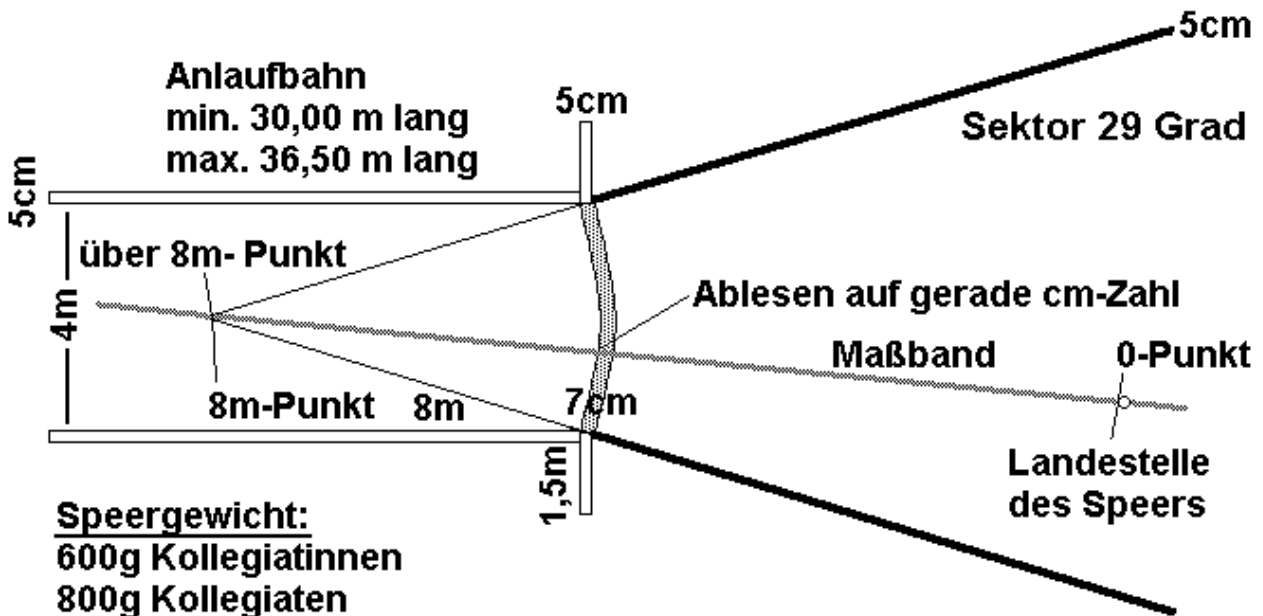
**Die Geräte müssen zum Anlauf zurückgetragen und dürfen nicht geworfen werden.**

Die Mindestlänge der **Anlaufbahn** beträgt 30 m, die Höchstlänge 36,50 m. Wo es die Bedingungen erlauben, soll die Länge 33,50 m betragen. Sie ist mit zwei parallelen, 5 cm breiten weißen Linien im Abstand von 4 m zu markieren.

Der Abwurf erfolgt vor einem **Kreisbogen** mit einem Radius von 8 m. Der 7 cm breite Bogen kann aus einem gemalten Streifen, Holz oder Metall bestehen. Er ist weiß und niveaugleich mit dem Boden. An seinen Enden sind rechtwinklig zu den Begrenzungslinien der Anlaufbahn weiße Linien zu zeichnen, die 1,5 m lang und 5 cm breit sind.

Der **Speer** besteht aus drei Teilen: Kopf, Schaft und Kordelgriff. Der Schaft muss vollständig aus Metall oder anderem geeigneten homogenen Material hergestellt sein. Daran ist ein in einer scharfen Spitze endender Metallkopf befestigt. Die Oberfläche des Schaftes darf keine Unebenheiten, Rillen, Furchen, Löcher, Spiralen oder rauhen Stellen aufweisen und muss durchgehend glatt und gleichmäßig sein.

Der **Wurfsektor** besteht aus Asche, Gras oder anderem geeigneten Material, auf dem der Speer einen Eindruck hinterlässt. Der Wurfsektor ist mit 5 cm breiten weißen Linien zu kennzeichnen, deren Verlängerungen durch die beiden Schnittpunkte der inneren Kante des Abwurfbogens mit den Begrenzungslinien der Anlaufbahn laufen und sich im Mittelpunkt des teilweise vom Abwurfbogen gebildeten Kreises schneiden würden. Der Sektor bildet einen Winkel von ca. 29 Grad.



### 3.3 Ball- / Schlagballwurf

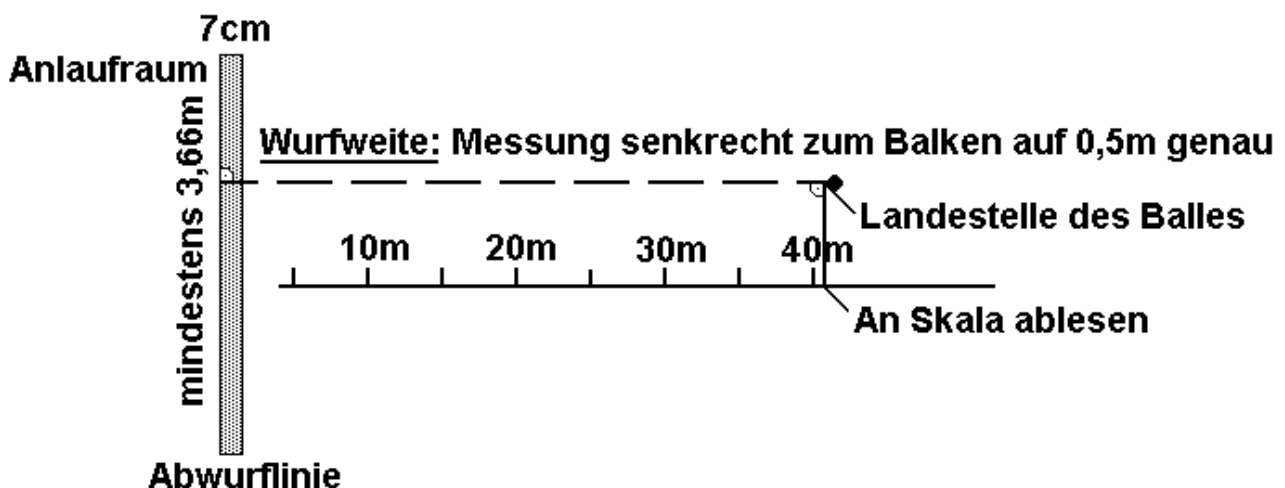
Der **Ball** ist ein Leder- oder Gummiball. Sein Gewicht beträgt 200 g, der Durchmesser 75 - 85 mm.

Der **Schlagball** ist ein Lederball, mit Krollhaar gefüllt (es gibt aber auch Gummibälle) und einem Gummikern als Einlage. Sein Gewicht beträgt 70 - 85 g, der Umfang 19 - 21 cm.

Die **Länge des Anlaufes** ist **unbegrenzt**. Der Abwurf erfolgt vor einer 7 cm breiten weißen **Abwurflinie**.

Berührt der Werfer mit irgendeinem Teil seines Körpers die Abwurflinie oder den Boden jenseits davon, gilt dies als **Fehlversuch**.

Die Leistung ist an der angelegten **Messlinie** von der Aufschlagstelle, senkrecht zur Messlinie auf den nächstniedrigeren halben bzw vollen Meter abzulesen.



### 3.4 Schleuderballwurf

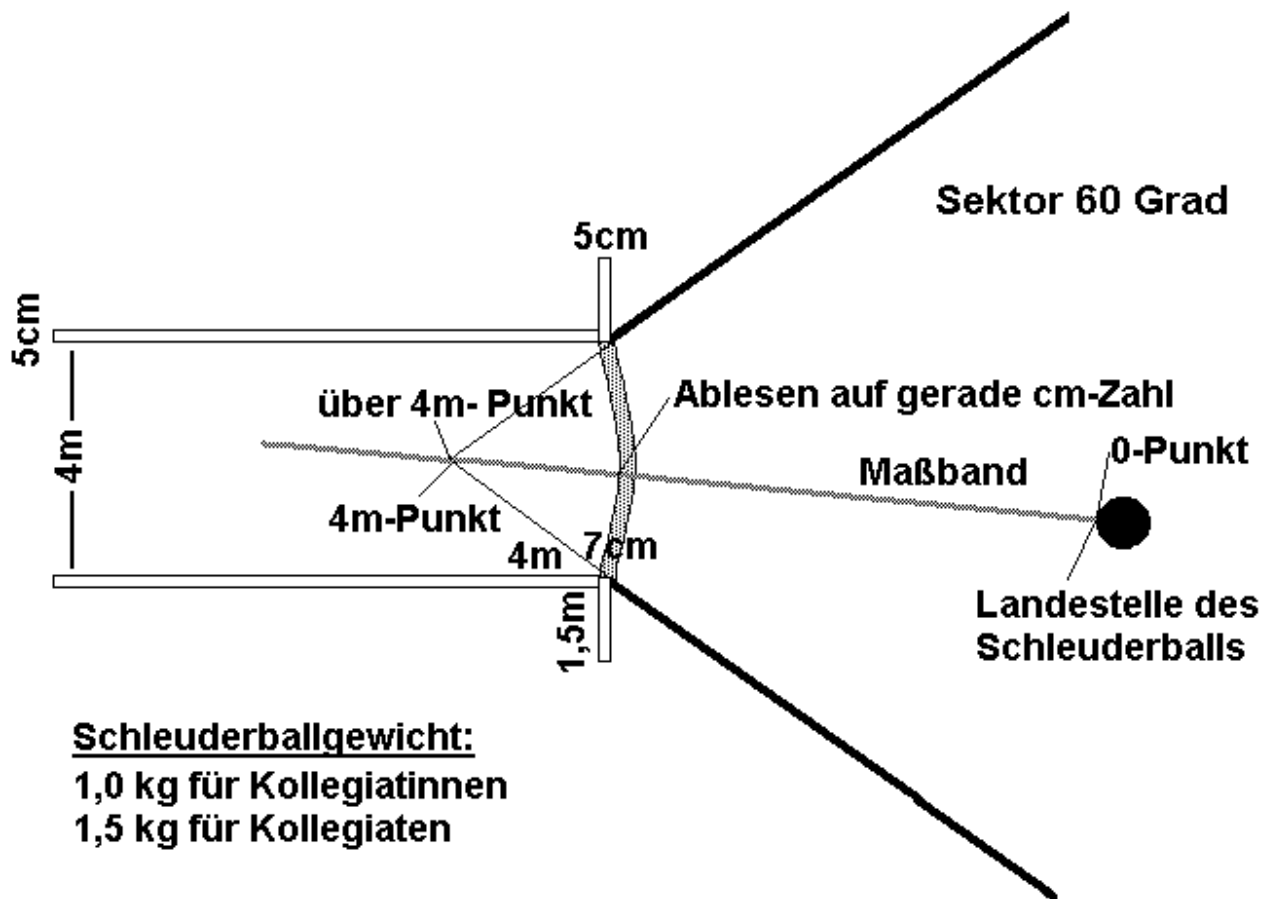
Der Schleuderball besteht aus einer **Leder- oder Kunststoffhülle** mit einer formbeständigen Füllung und hat eine 28 cm ( $\pm 1$  cm) lange und 2,5 cm breite Lederschleufe als Handgriff.

Der Abwurf erfolgt aus einem 4 m breiten **Abwurfraum** vor einem 7 x 7 cm dicken und 4 m langen weißen **Abwurfbalken** aus dem Stand, mit Anlauf oder aus der Drehung heraus.

Berührt der Wettkämpfer mit irgendeinem Teil seines Körpers die Oberseite des Abwurfbalkens oder den Boden jenseits davon, oder fällt der Schleuderball nicht vollständig innerhalb der Sektorlinien nieder, gilt dies als **Fehlversuch**.

Der **Wurfsektor** ist mit 5 cm breiten weißen Linien zu kennzeichnen, die einen Winkel von 60 Grad bilden. Sie sind von einem Punkt, der auf der Mittelsenkrechten des Abwurfbalkens 4 m von seiner Innenkante entfernt liegt, über die Enden des Abwurfbalkens zu führen.

Der Wurf ist von der **Aufschlagstelle** des Schleuderballs bis zur **Innenkante des Abwurfbalkens**, entlang einer geraden Linie zum Schnittpunkt der Sektorlinien, zu messen. Die Leistung ist auf gerade Zentimeter abzurunden.



## 4 Behinderung, Verzögerung usw.

### 4.1 Laufwettbewerbe

#### Behinderung

Ein Läufer, der im Wettkampf einen anderen **rempelt oder sperrt** und damit dessen Fortkommen behindert, ist von diesem Wettbewerb zu **disqualifizieren**. Der Schiedsrichter kann den Lauf unter Ausschluss jedes disqualifizierten Wettkämpfers wiederholen lassen.

Ohne Rücksicht darauf, ob eine Disqualifikation vorliegt oder nicht, hat der Schiedsrichter bei außergewöhnlichen Umständen das Recht, den Lauf **wiederholen** zu lassen, wenn es begründet und gerechtfertigt ist.

Wird ein Wettkämpfer von jemandem gestoßen oder gezwungen, seine Einzelbahn zu verlassen und gewinnt daraus aber keinen wesentlichen Vorteil, wird er nicht disqualifiziert.

Wenn ein Wettkämpfer entweder

⇒ in der Geraden außerhalb seiner Einzelbahn oder

⇒ in der Kurve außerhalb der äußeren Begrenzung seiner Einzelbahn läuft,

daraus keinen wesentlichen Vorteil gewinnt und keinen anderen Läufer behindert, wird er nicht disqualifiziert.

### 4.2 Technische Wettbewerbe

#### Behinderung

Wird ein Wettkämpfer auf irgend eine Weise bei seinem Versuch behindert, kann ihm der Schiedsrichter einen **Ersatzversuch** erlauben.

#### Verlassen des Wettkampfplatzes

In technischen Wettbewerben darf ein Wettkämpfer den **Wettkampfplatz** während des Wettkampfes nur mit Erlaubnis und in Begleitung eines Kampfrichters **verlassen**.

#### Verzögerung

Verzögert ein Wettkämpfer in einem technischen Wettbewerb seinen Versuch ohne Grund, wird dieser nicht zugelassen und als Fehlversuch gewertet. Es ist Aufgabe des Schiedsrichters, unter Beachtung der gegebenen Umstände zu entscheiden, ob eine grundlose Verzögerung vorliegt.

#### Folgende Zeiten dürfen nicht überschritten werden:

- **1 Minute** beim Hoch-, Weit-, Dreisprung, Kugelstoß, Diskus-, Hammer- und Speerwurf;
- **1½ Minuten** beim Stabhochsprung.