



März 2021

**Informationen und Anforderungen für
FPK Laufen, Springen, Werfen**

L2 und L3 sowie MAsoz:

ab SoSe 2020

Fachleitung Leichtathletik:

Manuel Odey

069/798-245 68

odey@sport.uni-frankfurt.de

Sprechzeiten: Im Raum V/E06 des Verwaltungsgebäudes

Allgemeines

Gerätebenutzung:

Geräte für die Leichtathletik-Kurse sind im Container auf dem Wurffeld, neben den Beachvolleyballfeldern und hinter dem Marathontor. Bitte alle Geräte nach Verwendung wieder ordentlich einräumen und **immer** abschließen.

Falls Geräte defekt sind oder fehlen, bitte sofortige Mitteilung an die Fachleitung.

Anwesenheit:

Nur bei mind. 80%iger Anwesenheit und bestandener Praxisprüfung gilt der Kurs als erfolgreich absolviert.

Studierende können also die Anwesenheit in diesem Kurs erlangen.

Bei Nichtteilnahme kann grundsätzlich keine Anwesenheit erteilt werden. In

Ausnahmefällen können zusätzliche Aufgaben von den Kursleitern verteilt werden, die der praktischen Mitarbeit am Kurs zuträglich sind.

Anwesenheiten können aufgrund der aktuellen Situation in anderen Kursen nicht nachgeholt werden.

Voraussetzungen für die Teilnahme

- ausreichende Anwesenheit (mindestens 80%)
- Bereitschaft zur sportpraktischen Mitarbeit

Voraussetzungen für den Scheinerwerb:

- die Durchführung einer Lehrprobe, das im Vorfeld (mindestens eine Woche vorher) mit der Veranstaltungsleitung zu besprechen ist
- Praktische Prüfung (3-Kampf) & Demo Technik

Literaturgrundlagen:

Bauersfeld, K.-H. & Schröter, G. (2016) Grundlagen der Leichtathletik: das Standardwerk für Ausbildung und Praxis; Meyer & Meyer Verlag Aachen

Lange, H. (2014) Sportdidaktik und Sportpädagogik - Ein fachdidaktischer Grundriss; Oldenbourg Wissenschaftsverlag München

Alle Literaturgrundlagen sind online über die Uni-BiB verfügbar.

Literaturhinweise:

Hrsg. DLV; Killing, W; (2008 – 2019) Reihe Jugend-Leichtathletik (Blockspezifische Reihe von Rahmenplänen); Philippka Verlag Münster

Scheid, V. & Prohl, R. (2017) Sportdidaktik / Grundlagen - Vermittlungsformen – Bewegungsfelder; Limpert Verlag Wiebelsheim

Strüder H. K.; Jonath, U. ; Scholz K. (2013) Leichtathletik : Trainings- und Bewegungswissenschaft; Theorie und Praxis aller Disziplinen; Sportverlag Strauss Köln

Wastl, P., & Wollny, R. (2012) Leichtathletik in Schule und Verein: Ein Praxishandbuch für Lehrer und Trainer (1. Aufl.) Schorndorf: Hofmann

Zeitschriften:

- leichtathletiktraining
- SportPraxis
- Leistungssport

Internet:

<http://www.sportpaedagogik-online.de/>

<http://www.leichtathletik.de/>

<http://www.kultusministerium-hessen.de>

Praktische Leistung: 3-Kampf (50% Praxisnote)

- Sprint (100m), Hürden (60m), Lauf (1500m)
- Sprung (Weitsprung, Hochsprung)
- Wurf, Stoß (Kugel, Diskus, Speer)

Demo: Technik – Hürden oder Speerwurf, Disziplin darf nicht teil des 3-Kampfes sein (50% Praxisnote)

Gewichte:

	Studentinnen	Studenten
Kugel	4kg	7,26kg
Diskus	1kg	2kg
Speer	600g	800g

Hürdenlauf:

	Studentinnen (6 Hürden)	Studenten (5 Hürden)
Höhe	0,76m	0,84m
Distanz zur ersten Hürde	11,50m	12,00m
Abstände	7,50m	8,00m

Notentabelle FPK Laufen, Springen, Werfen ab SoSe 2020

Punkteberechnung gemäß nationaler Punktetabelle (DLV)

Studentinnen

Punkte	Mehrkampfpunkte
15	1400
14	1360
13	1330
12	1300
11	1270
10	1240
9	1200
8	1160
7	1120
6	1080
5	1040
4	1000
3	950
2	910
1	860

Studenten

Punkte	Mehrkampfpunkte
15	1650
14	1620
13	1580
12	1550
11	1510
10	1470
9	1430
8	1380
7	1330
6	1280
5	1230
4	1170
3	1120
2	1060
1	990

Kriterien für die Demoprüfung

Hürdensprint

Es werden 60m gelaufen in Prüfungsabstand und Höhe, es gibt maximal zwei Versuche

Der Laufrhythmus zwischen den Hürden darf frei zwischen 3er-, 4er- und 5er-Rhythmus gewählt, aber nicht verändert werden.

Wertigkeit der Laufrhythmen:

Laufrhythmus	max Punktzahl
3er- Rhythmus	15
4er-Rhythmus	12
5er-Rhythmus	9

Alle Prüfungsläufe werden auf Höhe der dritten Hürde mit mindestens 15 m Seitenabstand videodokumentiert

Start:

Tiefstart aus dem Block

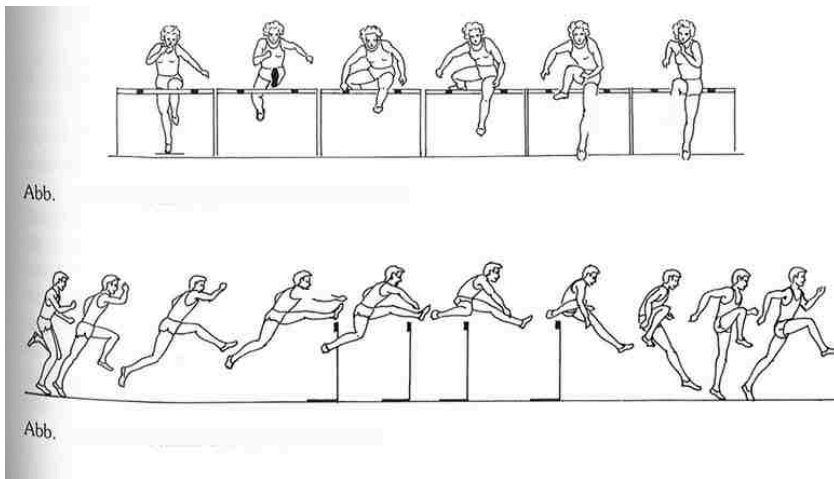
Anlauf zur ersten Hürde:

- In der Regel 8 Schritte bis zur ersten Hürde (Abweichung durch Anthropometrische Gegebenheiten möglich)
- Angehen der Hürde aus hoher Laufposition und mit aufrechtem Oberkörper

Hürdenschritt:

Abstoß:

- Abstoßpunkt weit vor der Hürde (ca. 2/3 der Gesamtlänge des Hürdenschrittes)
- Flacher Abstoß
- Anhebung des Schwungbeines bis in die Waagerechte, geradlinig oder mit leichter Innensichel



(Leichtathletik ... Strüder, Jonath, Scholz, Köln 2013)

Flug:

- Weiteres Anheben und Strecken des Schwungbeines und Absenken des Oberkörpers als gegengleiche Klappmesserbewegung (geringere Klappmesserbewegung und Kniestreckung bei Frauen)
- Hüftbeugung- und abduktion führt Nachziehbeinknie nach außen-oben
- Nachziehbeinfuß während Hürdenpassage proniert
- Schulter und Beckenachse bleiben während des gesamten Hürdenschrittes möglichst frontal

Landung:

- Aufsetzen des (nahezu) gestreckten Beins auf Fußballen; kein Aufsetzen der Ferse während gesamten Bodenkontakts

- Schnelle Streckung im Hüftgelenk und schnelle Beugung im Kniegelenk führt zu weiterem Aufrichten des Oberkörpers und kurzem ersten Schritt

Zwischenhürdensprint:

- Beibehalt von bzw. Rückkehr zu aufrechter, frontaler und hoher Laufposition mit aufgerichteter Hüfte, hoher Ferse und sprintgemäßem Armeinsatz

Zieleinlauf und Auslaufen:

- Nach der letzten Hürde erneute Beschleunigung durch Verlagerung des KSP und drückendes Sprinten

Speerwurf

Wurf auf Speeranlage, maximal zwei Versuche. Gültigkeit ist kein Kriterium, Weite zweitrangig.

Alle Prüfungswürfe werden auf Höhe des Abwurfs mit mindestens 15 m Seitenabstand videodokumentiert

Zyklischer Anlaufteil

Griff

Ablauf

Beschleunigen

- Daumen-Zeigefinger-, Daumen-Mittelfinger-oder Zangengriff
- Anlauflänge bei etwa 20-30 m, davon 8-12 Schritte für den zyklischen Anlaufteil;
- Wurfhand locker und ruhig oberhalb Ohrhöhe senkrecht über Schulter, Handrücken nach außen; Speer waagrecht in Laufrichtung zeigend oder leicht nach unten
- Nur so stark beschleunigen, dass Geschwindigkeit während azyklischem Anlauf mindestens gehalten werden kann

Azyklischer Anlaufteil

Speerrücknahme und Kreuzschritt(e)

- Speerrücknahme auf 1-2 Schritt(e)n zu Beginn der 5er (oder 7er-) Rhythmus
- Wurfarm nun nach hinten gestreckt, Hand auf oder leicht über Schulterhöhe, Handrücken nach unten; Speer waagrecht oder leicht nach oben zeigend, Speerspitze auf Augenhöhe; freier Arm vor dem Körper
- weiter beschleunigen

Impulsschritt

- Längster Schritt des azyklischen Anlaufs (schneller flacher Sprung)
- Druckbein schwingt flach am Stützbein vorbei nach vorne; Stemmbein wird aber bereits vor dem Aufsetzen des Druckbeins wieder vor den Körper gebracht
- Wurfarm bleibt lang zurück und wird zum Teil noch weiter gegen die Wurfrichtung verdreht („Überdrehen“)
- Möglichst kein Geschwindigkeitsverlust

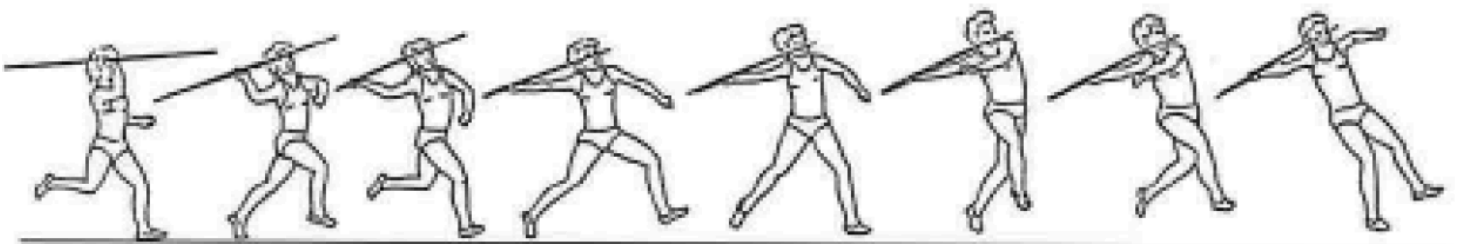


Abbildung 3.2.4 aus Leichtathletik ... Strüder, Jonath, Scholz, Köln 2013

Abwurfbewegung

Stemmschritt: Setzen Druckbein bis Setzen Stemmbein

- Kurze Dauer sowie kein Geschwindigkeitsverlust bis zum Aufsetzen des Stemmbeins
- Speerspitze bleibt lange auf Augenhöhe; Wurfhand auf Höhe der Wurf Schulter (frühzeitiges Einstellen eines optimalen Abflug- und Anstellwinkels)

Setzen Stemmbein (Wurfauslage) bis Lösen des Speers aus der Hand (Abwurf)

- Stemmbein wird mit flachem Aufsatzwinkel gestreckt aufgesetzt und anschließend möglichst wenig gebeugt und schnell wieder gestreckt; Aufsetzen auf der gesamten Fußsohle; Aufsatzrichtung in Wurfrichtung oder geringfügig zur Wurfhandseite gedreht
- Druck und Stemmbeinarbeit führen zu Hüftrotation, Verwindung zwischen Hüfte und Schultergasse, Übertragung der Rotation auf die Schulterachse, Bogenspannung, Brustspannung und Übertragung der Beschleunigung auf den Oberarm
- Streckung des Ellenbogens und anschließend des Handgelenks; Lösen des Speers aus der Hand

Abfangen

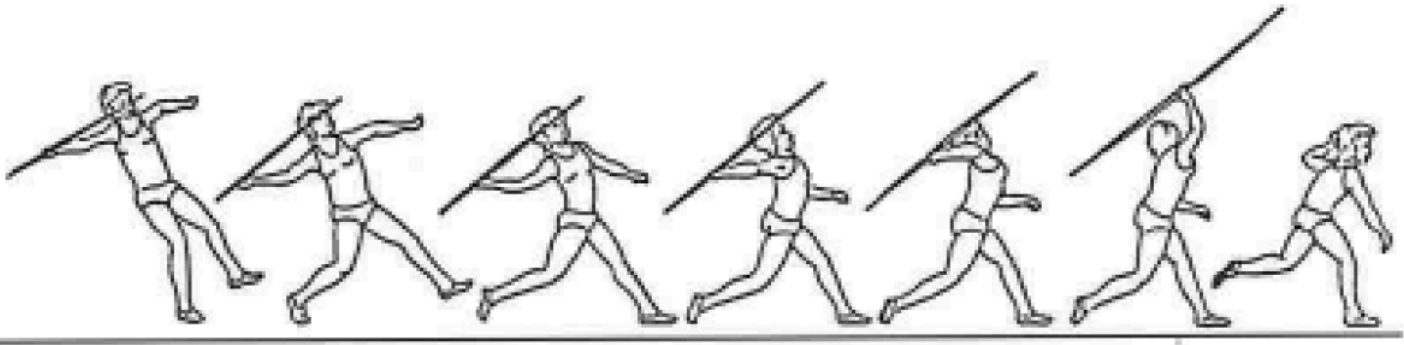


Abbildung 3.2.4 aus Leichtathletik ... Strüder, Jonath, Scholz, Köln 2013

Wettkampfregeln

Informationen dazu unter

<http://www.leichtathletik.de/service/downloads/regelwerk-der-leichtathletik>

Satzung und Ordnung:

<http://www.leichtathletik.de/service/downloads/dlv-satzung-und-ordnungen>

IAAF Competition Rules:

<http://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/rules-regulations>

Mehrkampfrechner:

<http://www.leichtathletik.de/service/mehrkampf-rechner>

Technische Wettbewerbe – Allgemeines

Bei allen technischen Wettbewerben, ausgenommen im Hoch- und Stabhochsprung, mit mehr als acht Teilnehmern, müssen jedem von ihnen zunächst drei Versuche gewährt werden, den acht Wettkämpfern mit den besten gültigen Leistungen stehen drei weitere Versuche zu. Ausgenommen beim Hoch- und Stabhochsprung hat ein Wettkämpfer in einem Durchgang nicht mehr als einen zu registrierenden Versuch.

Haben Wettkämpfer in den technischen Wettbewerben, ausgenommen im Hoch- und Stabhochsprung, die gleich beste Leistung, entscheidet die zweitbeste Leistung darüber, ob ein Gleichstand vorliegt, falls notwendig die drittbeste Leistung usw.

Ausgenommen beim Hoch- und Stabhochsprung bleibt ein Gleichstand auf einem Platz, einschließlich dem ersten, bestehen. Bei Hoch- und Stabhochsprungswettbewerben zählt neben der übersprungenen die Anzahl der Fehlversuche zur Ermittlung der Platzierung.

Für jeden Wettbewerb ist ein Protokollführer zu berufen, der die Ergebnisse der Versuche, die festgestellten Werte der Windmessung, die Platzierungen und die Entscheidungen des Schiedsrichters, unter Angabe der zutreffenden Regel, in das Wettkampfprotokoll einträgt. [...] Soweit nicht die konkreten Leistungen und

Werte eingetragen werden, sind die folgenden Zeichen und Abkürzungen zu verwenden: [...]

O für einen gültigen Versuch beim Hoch-/Stabhochsprung bzw. diesen Disziplinen im Mehrkampf,

X für einen ungültigen Versuch bei den technischen Wettbewerben bzw. den entsprechenden Disziplinen im Mehrkampf,

ab. für die Abmeldung von einem Wettkampf vor dessen,

[...]

disq. für eine Disqualifikation - Ausschluss - (dabei ist die Regel anzugeben, gegen die der Wettkämpfer verstoßen hat, z.B. Regeln 125.5 oder 145).

n.a. für das Nichtantreten zu einem Wettkampf, wenn vorher die Teilnahme am Stellplatz bestätigt war, der Wettkämpfer aber zum Wettkampf oder zu einer Disziplin im Mehrkampf nicht antritt,

o.g.V. wenn ein Wettkämpfer in einem Wettkampf oder in einer Disziplin des Mehrkampfes keinen gültigen Versuch hat, (IWR 126.1)

Der Obmann zeigt durch heben einer weißen Fahne die Gültigkeit oder mit einer roten Fahne die Ungültigkeit eines Versuches an. (IWR 126.3)

Sprungwettbewerbe

Hochsprung

Alle Messungen sind senkrecht vom Boden bis zum niedrigsten Punkt der Oberseite der Sprunglatte vorzunehmen und in ganzen Zentimetern anzugeben. (IWR 181.5)

Nach drei aufeinander folgenden Fehlversuchen, ohne Rücksicht auf die Sprunghöhe, bei der sich diese ergeben haben, ist er von weiteren Versuchen ausgeschlossen [...]. (IWR 181.2)

Der Wettkämpfer muss mit einem Fuß abspringen.

Ein **Hochsprung** ist ungültig, wenn der Wettkämpfer:

1. die Latte von den Auflegern stieß (riss). [IWR 182.2a]
2. mit irgendeinem Körperteil den Boden oder den Aufsprungbereich jenseits der Ebene die durch die vordere Seite der Sprungständer bestimmt ist berührte, ohne vorher die Latte zu überspringen. [IWR 182.2b]. Es ist kein Fehlversuch, wenn der Wettkämpfer beim Absprung die Aufsprungmatte mit dem Fuß berührt und nach Meinung des Kampfrichters daraus keinen Vorteil erzielt.
3. die Vorbereitungszeit überschritt. [IWR 180.17]
4. mit beiden Beinen absprang. [IWR 182.1]
5. eine schwingende Latte selbst anhielt. [IWR 125.2]

Weitsprung

Die Absprunglinie muss zwischen 100cm und 300cm vor dem Beginn der Sprunggrube liegen.

Der Absprungbalken muss rechteckig aus Holz oder einem anderen geeigneten festen Material gefertigt sein, in dem die Spikes der Schuhe der Wettkämpfer Halt finden und nicht rutschen. Er ist 122cm ± 1cm lang, 20cm ± 0,2cm breit und 10cm dick. Er muss weiß sein.

Die Sprunggrube ist mindestens 275cm und höchstens 300cm breit.

Gemessen wird ab Nullpunkt (Aufsprungstelle in der Grube) bis Beginn Kontaktbrett, ganze Zentimeter abgerundet

Gemessen wird im rechten Winkel zwischen beiden Punkten (ggf. Ablesestelle seitlich verlängern)

Bandmaß unverdreht und eben führen

Ein Absprung vor der Absprungstelle (Brett) ist gültig, Ablesen am Beginn Kontaktbrett

Ein **Weitsprung** ist ungültig, wenn der Wettkämpfer:

1. den Boden hinter der Absprunglinie berührte, sei es beim Durchlaufen ohne zu springen oder während des Sprunges (übertrat). [IWR 185.1a]
2. neben dem Balken absprang. [IWR 185.1b]
3. den Boden zwischen der Absprunglinie und der Sprunggrube berührte. [IWR 185.1c]
4. während des Anlaufs oder des Sprungs irgendeine Art von Salto ausführte. [IWR 185.1d]
5. im Verlauf der Landung den Boden außerhalb der Sprunggrube berührte und dieser Punkt näher der Absprunglinie ist als der der Absprunglinie nächste Eindruck, der durch den Sprung in der Grube hinterlassen wurde. [IWR 185.1e]
6. beim Verlassen der Sprunggrube der erste Bodenkontakt außerhalb näher der Absprunglinie ist, als der in der Sprunggrube hinterlassene Eindruck. [IWR 185.1f]
7. die Vorbereitungszeit überschritt. [IWR 180.17]

Wurf- und Stoßwettbewerbe

Sicherheitshinweise:

1. Wurfgeräte immer zurück tragen (nicht werfen)
2. Blick geht immer in Richtung Anlaufbahn bzw. Wurfkreis.
3. Vor dem Wurf/ Stoß vergewissern, dass der Sektor frei ist.
4. Einwerfen/ -stoßen nur an vorgesehener Wettkampfanlage
5. Würfe mit Diskus oder Hammer nur aus dem Wurfkäfig.
6. Während eines Wurfes hält sich nur der Wettkämpfer im Wurfkäfig auf.

Sektoren/Kreisdurchmesser

1. Beim Kugelstoß, Diskus- und Hammerwurf muss der Sektor mit 5cm breiten weißen Linien in einem Winkel von 34,92° so gekennzeichnet sein, dass deren Innenkanten - wenn verlängert - sich im Kreismittelpunkt schneiden würden.
2. Beim Speerwurf muss der Sektor mit 5cm breiten weißen Linien so angelegt sein, dass sich deren Innenkanten am Abwurfbogen (siehe Zeichnung Punkt B und C) mit den Innenkanten der Begrenzungslinien der Anlaufbahn schneiden und - wenn verlängert - im Mittelpunkt eines Kreises, der vom Abwurfbogen teilweise gebildet wird, treffen würden. Der Sektor hat demnach einen Winkel von ca. 29°. (IWR 187.12 a + b)
3. Der Innendurchmesser des Stoß-/Wurfkreises muss beim Kugelstoß und beim Hammerwurf 213,5cm ± 0,5cm und beim Diskuswurf 250cm ± 0,5cm betragen.
Der Kreisring beim Kugelstoßen muss mindestens 6mm dick und weiß sein.

Es ist ein Fehlversuch, wenn die Kugel, der Diskus, der Hammerkopf oder die Speerspitze bei der ersten Bodenberührung während der Landung die Sektorlinie oder den Boden außerhalb davon berührt.

Kugelstoß

Beim Messen wird das Messband vom nächstliegenden Eindruck der Aufschlagstelle entlang einer geraden Linie über den Mittelpunkt des Kreises gelegt

Das Messband unverdreht und eben führen

Ablesen an der Innenkante des Stoßbalkens

Leistung abgerundet in vollen Zentimetern angeben

Ein **Kugelstoß** ist ungültig, wenn:

1. der Kreis nach vorn verlassen wurde (nach Beginn des Versuches). [IWR 187.17(187.15)]
2. die Oberkante des Eisenringes, die Oberseite des Stoßbalkens oder der Boden außerhalb des Kreises während des Versuches berührt wurde. [IWR 187.14b,c]
3. die Kugel nicht im Sektor landete. [IWR 187.16]
4. die Vorbereitungszeit überschritten wurde. [IWR 180.17]
5. der Wettkämpfer die Kugel unüblich losließ. [IWR 187.14a]
6. der Kreis verlassen wurde, bevor die Kugel den Boden berührte. [IWR 187.17]
7. der Versuch nicht aus der Ruhestellung begonnen wurde. [IWR 187.13]
8. die Kugel geworfen wurde. [IWR 188.1]
9. die Kugel während des Versuches gesenkt oder hinter die Schulterlinie gebracht wurde. [IWR 188.1]
10. der Sportler eine Radschlagtechnik anwendet. [IWR 188.1]

Die Kugel muss mit einer Hand von der Schulter aus gestoßen werden. Zu Beginn des Versuches nimmt der Wettkämpfer eine Stellung im Stoßkreis ein, bei der die Kugel den Hals oder das Kinn berühren oder in nächster Nähe dazu liegen muss. Während der Ausführung des Stoßes darf die Hand nicht aus dieser Stellung gesenkt werden. Die Kugel darf nicht hinter die Schulterlinie genommen werden.

Anmerkung: Radschlagtechnik ist nicht erlaubt. (IWR 188.1)

Diskuswurf

Schutzgitter zwingend erforderlich

Beim Messen wird das Messband vom nächstliegenden Eindruck der Aufschlagstelle entlang einer geraden Linie über den Mittelpunkt des Kreises gelegt

Das Messeband unverdreht und eben führen

Ablesen an der Innenkante des Kreisringes

Leistung abgerundet in vollen Zentimetern angeben

Ein **Diskuswurf** ist ungültig, wenn:

1. der Kreis nach vorn verlassen wurde (nach Beginn des Versuches). [IWR 187.17(187.15)]
2. die Oberkante des Eisenringes oder der Boden außerhalb des Kreises während des Versuches berührt wurde. [IWR 187.14b]
3. der Diskus nicht im Sektor landet. [IWR 187.16]
4. die Vorbereitungszeit überschritten wurde. [IWR 180.17]
5. der Kreis verlassen wurde, bevor der Diskus den Boden berührte. [IWR 187.17]
6. der Versuch nicht aus der Ruhestellung begonnen wurde. [IWR 187.13]

Hinweis: Es wird nicht als Fehlversuch gewertet, wenn der Diskus nach dem Abwurf am Schutzgitter anschlägt, vorausgesetzt, es wurde nicht gegen eine andere Regel verstoßen. (IWR 187.14)

Speerwurf

Die Anlaufbahn beim Speerwurf muss mindestens 30m lang sein. Sie muss mit zwei parallelen 5cm breiten weißen Linien im Abstand von 4m gekennzeichnet sein. Der Wurf muss vor einem Kreisbogen (*Abwurfbogen*) ausgeführt werden, der einen Radius von 8m hat.

Speer muss beim Aufkommen einen Eindruck hinterlassen. Ein Wurf ist nur gültig, wenn die Spitze des Metallkopfs vor den anderen Teilen des Speers auf dem Boden auftrifft.

Beim Messen wird das Messband vom ersten Berührungspunkt der Speerspitze der Aufschlagstelle entlang einer geraden Linie über den Mittelpunkt des Kreisbogens an der Abwurfstelle gelegt

Das Messeband unverdreht und straff führen

Ablesen an der Innenkante des Kreisbogens

Leistung abgerundet in vollen Zentimetern angeben

Ein **Speerwurf** ist ungültig, wenn:

1. die Anlaufbahn nach vorn verlassen wurde. [IWR 187.17]
2. der Wettkämpfer nach Beginn des Versuches die Markierungslinien oder den Boden außerhalb des Anlaufes berührte. [IWR 187.14d]
3. das Gerät nicht im Sektor landete. [IWR 187.16]
4. die Vorbereitungszeit überschritten wurde. [IWR 180.17]
5. der Wettkämpfer den Speer unüblich losließ. [IWR 187.14a]
6. die Anlaufbahn verlassen wurde, bevor der Speer den Boden berührte. [IWR 187.17]
7. der Speer aus der Drehung geworfen wurde (nicht über Schulter oder den oberen Teil des Armes). [IWR 193.1a]
8. der Speer nicht an der Griffstelle gehalten wurde. [IWR 193.1a]
9. nicht die Metallspitze zuerst den Boden berührte. [IWR 193.1b]
10. der Wettkämpfer sich während des Versuches so drehte, dass sein Rücken zum Abwurfbogen zeigte. [IWR 193.1c]

Hinweis: Der Speer muss nicht stecken bleiben!

Ball- und Schlagballwurf

1. Der **B a l l** hat ein Gewicht von 200g. Ist er aus Leder gefertigt, beträgt der Umfang 23,6cm – 26,7cm, besteht er aus Gummi, beträgt der Durchmesser 7,5cm – 8,5cm.

2. Der **S c h l a g b a l l** hat ein Gewicht von 70g – 85g. Ist er aus Leder gefertigt, beträgt der Umfang 19cm – 21cm, besteht er aus Gummi, beträgt der Durchmesser 6,0cm – 6,7cm.

3. Die Länge des Anlaufs ist unbegrenzt. Ball und Schlagball sind vor einer 7cm breiten weißen Abwurfline abzuwerfen.

4. Berührt der Wettkämpfer mit irgendeinem Teil seines Körpers die Abwurfline oder den Boden hinter dieser (*in Anlaufrichtung*), ist dieser Versuch ungültig.

5. Die Leistung ist an der angelegten Messlinie auf den nächst niedrigeren halben bzw. vollen Meter abzulesen, so wie sie sich von der Aufschlagstelle senkrecht zu dieser Messlinie ergibt

Laufwettbewerbe – Allgemeines

Einzelbahn hat eine Breite von maximal 125cm haben.

Startblöcke müssen bei allen Läufen bis einschließlich 400m (sowie bei den ersten Teilstrecken der 4x200m und 4x400m) benutzt werden; bei allen anderen Läufen sind sie nicht zulässig. Kein Teil des Startblocks darf über die Startlinie hinaus oder in eine andere Einzelbahn hineinragen. In allen Läufen bis einschließlich 400m (einschließlich der ersten Strecke bei 4x200m und 4x400 m) ist ein Tiefstart und die Benützung von Startblöcken zwingend vorgeschrieben.

Start

Ausgenommen im Mehrkampf muss jeder Läufer, der für einen Fehlstart verantwortlich ist, disqualifiziert werden.

Im Mehrkampf ist jeder Läufer, der für einen Fehlstart verantwortlich ist, zu verwarnen. Ein Fehlstart je Lauf ist erlaubt, ohne dass der für den Fehlstart verantwortliche Läufer disqualifiziert wird. Jeder Läufer, der einen weiteren Fehlstart in diesem Lauf verursacht, ist zu disqualifizieren (siehe auch Regel 200.9c).

Nationale Bestimmung DLV

Bei nationalen Lauf- und Gehwettbewerben der Schüler M/W 13 und jünger ist jeder Läufer, der für einen Fehlstart verantwortlich ist, zu verwarnen. Er ist zu disqualifizieren, wenn er für zwei Fehlstarts im selben Lauf verantwortlich ist.

Bei Läufen länger als 400m lautet das Kommando »Auf die Plätze«. Sobald danach die Läufer ruhig stehen, ist das Startsignal zu geben. Ein Läufer darf während des Starts weder mit einer noch mit beiden Händen den Boden berühren.

Ziel

Die Läufer sind in der Reihenfolge zu platzieren, in der sie mit irgendeinem Teil ihres Körpers (d.h. mit dem Rumpf, nicht aber mit Kopf, Hals, Armen, Beinen, Händen oder Füßen) die senkrechte Ebene über dem startnäheren Rand der Ziellinie erreichen.

Bei allen Läufen mit Handzeitnahme sind die Zeiten wie folgt abzulesen und zu erfassen:

a. Bei Läufen auf der Bahn und wenn die Zeit nicht genau auf eine Zehntelsekunde angezeigt wird, ist die Zeit auf die nächst längere Zehntelsekunde aufzurunden und so zu erfassen.

b. Bei Läufen, die teilweise oder ganz außerhalb des Stadions stattfinden, und wenn die Zeit nicht genau auf die Sekunde angezeigt wird, ist die Zeit auf die nächst längere volle Sekunde aufzurunden und so zu erfassen, z.B. für die Marathonzeit von 2:09:44,3h ist 2:09:45h zu erfassen.

Alle Zeiten, die auf der zweiten Dezimalstelle nicht auf null enden, sind auf die nächst längere Zehntelsekunde aufzurunden und so zu erfassen, z.B. 10,11s sind mit 10,2s zu erfassen.

Aus welchen Gründen können Läufer disqualifiziert werden?

Allgemein (gilt für alle Läufer und Geher)

- rempeln oder sperren (IWR 163.2)
- Bahn verlassen und sich dadurch einen Vorteil verschaffen oder einen anderen Läufer behindern (IWR 163.3)
- Fehlstarts (IWR 162.7).

Hürdenlauf

Standardstrecken sind folgende:

Männer, Junioren (U 20) und männliche Jugend (U 18): 110m, 400m

Frauen, Juniorinnen (U 20) und weibliche Jugend (U 18): 100m, 400m.

In jeder Bahn sind 10 Hürden gemäß den nachfolgenden Tabellen hinzustellen:

Männer, Junioren (U 20), ml. Jgd. (U 18)

Laufstrecke	Anlauf	Abstand	Auslauf
110m	13,72m	9,14m	14,02m

Frauen, Juniorinnen (U 20), wbl. Jgd. (U 18)

Laufstrecke	Anlauf	Abstand	Auslauf
100m	13,00m	8,50m	10,50m

Männer/Frauen

400m	45,00m	35,00m	40,00m
------	--------	--------	--------

Jede Hürde muss so auf die Laufbahn gestellt werden, dass der Fuß in die Anlaufrichtung des Läufers zeigt.

Die Standardhöhen der Hürden müssen betragen:

Männer Jun. (U 20)

Laufstrecke 110	400m
106,7cm	99,0cm

Frauen/Jun. (U20)

Laufstrecke 100m	400m
84,0cm	76,2cm

Jeder Läufer muss jede Hürde überlaufen.

Aus welchen Gründen können Hürdenläufer disqualifiziert werden?

Wenn ein Hürdenläufer

- beim Überlaufen Fuß oder Bein unter dem Niveau der Oberkante der Hürde vorbeiführt
- Hürde nicht in der eigenen Bahn überläuft
- nach Meinung des Kampfrichters die Hürde absichtlich mit Hand oder Fuß umstößt