

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|-------------------------|--------------|-------------|-----------|
| weibl. Kinder U8 (WKU8) | W6 + W7 | 6 + 7 Jahre | Kinder-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|------------|-----------|---------|-----------|-------|-------|---------|------------|---------------------------|---------------|------------------|-------|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln | 162 – 167 | 170 | 168 + 169 | | | | 162 – 167 | | 240 | 250 | 230 |
| IWR-Halle | 212 - 215 | 218 | 217 | | | | 212 - 215 | | | | |
| Angaben | 30m | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | 0,5km bis 2km (empf. 1km) | ----- | ----- | |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|------------|-----------------|------------------------|-----------------|----------------|
| IWR-Regeln | 180, 184, 185 | 180, 184, 186 | 180 – 182 | 180, 181, 183 |
| IWR-Halle | 221 | 221 | 219 | 220 |
| Angaben | Ziel-Weitsprung | Einbeinhüpfers-Staffel | Hoch-Weitsprung | Stabsprung |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|------------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| 80g | Druckwurf | Schlagwurf | Drehwurf | ----- | ----- |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|------------|----------------|-----------|----------------|-------|-------|-----------|-------------|-----------|-----------|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| IWR-Halle | 223 | 223 | 223 | 223 | 223 | 223 | 223 | 223 | 223 |
| Angaben | 50m-Weit-SBall | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|---------------------------|--------------|-------------|-----------|
| weibl. Kinder U10 (WKU10) | W8 + W9 | 8 + 9 Jahre | Kinder-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|------------|-----------|---------|-----------|------|-------|---------|------------|----------|---------------------------|------------------|-------|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln | 162 – 167 | 170 | 168 + 169 | | | | 162 – 167 | | 240 | 250 | 230 |
| IWR-Halle | 212 - 215 | 218 | 217 | | | | 212 - 215 | | | | |
| Angaben | 40m | ----- | ----- | | ----- | ----- | | | 1km bis 4,2km (empf. 2km) | ----- | ----- |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|------------|--------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| IWR-Regeln | 180, 184, 185 | 180, 184, 186 | 180 – 182 | 180, 181, 183 |
| IWR-Halle | 221 | 221 | 219 | 220 |
| Angaben | Weitsprung-Staffel | Wechsel-Sprünge | Hoch-Weitsprung | Stab-Weitsprung |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|--------------------|------------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| 80g | Medizinball-Stoßen | Schlagwurf | Drehwurf | ----- | ----- |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|------------|----------------|-----------|----------------|-------|-------|-----------|-------------|-----------|-----------|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| IWR-Halle | 223 | 223 | 223 | 223 | 223 | 223 | 223 | 223 | 223 |
| Angaben | 50m-Weit-SBall | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|---------------------------|--------------|---------------|-----------|
| weibl. Kinder U12 (WKU12) | W10 + W11 | 10 + 11 Jahre | Kinder-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|------------------------|-----------------|------------------|------|--------|------------|------------------------|----------|------------------------------|------------------|-------|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | 240 | 250 | 230 | |
| Angaben | 50m | 4x50m 3x800m | 50mH (Halle) | 5 | 0,686m | 12m/7m/20m | 800m | ----- | 2km bis 5km (empf. 4,2km) | ----- | |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|----------------------|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weitzone | Fünfsprung | Hochsprung | Stab-Weitsprung |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|------------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| 80g | Stoßen | Schlagwurf | Drehwurf | ----- | ----- |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------|--------------------|----------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-----------|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | |
| Angaben | 50m-Weit-Ball | 50m-Weit-Ball-Hoch | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|-------------------------|--------------|-------------|-----------|
| männl. Kinder U8 (MKU8) | M6 + M7 | 6 + 7 Jahre | Kinder-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|------------|-----------|---------|-----------|-------|-------|---------|------------|---------------------------|---------------|------------------|-------|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln | 162 – 167 | 170 | 168 + 169 | | | | 162 – 167 | | 240 | 250 | 230 |
| IWR-Halle | 212 - 215 | 218 | 217 | | | | 212 - 215 | | | | |
| Angaben | 30m | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | 0,5km bis 2km (empf. 1km) | ----- | ----- | |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|------------|-----------------|-----------------------|----------------|----------------|
| IWR-Regeln | 180, 184, 185 | 180, 184, 186 | 180 – 182 | 180, 181, 183 |
| IWR-Halle | 221 | 221 | 219 | 220 |
| Angaben | Ziel-Weitsprung | Einbeinhüpfen-Staffel | Hoch-eitsprung | Stabsprung |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|------------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| 80g | Druckwurf | Schlagwurf | Drehwurf | ----- | ----- |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|------------|----------------|-----------|----------------|-------|-------|-----------|-------------|-----------|-----------|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| IWR-Halle | 223 | 223 | 223 | 223 | 223 | 223 | 223 | 223 | 223 |
| Angaben | 50m-Weit-SBall | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|---------------------------|--------------|-------------|-----------|
| männl. Kinder U10 (MKU10) | M8 + M9 | 8 + 9 Jahre | Kinder-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|------------|-----------|---------|-----------|-------|-------|---------|------------|---------------------------|---------------|------------------|-------|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln | 162 – 167 | 170 | 168 + 169 | | | | 162 – 167 | | 240 | 250 | 230 |
| IWR-Halle | 212 - 215 | 218 | 217 | | | | 212 - 215 | | | | |
| Angaben | 40m | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | 1km bis 4,2km (empf. 2km) | ----- | ----- | |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|------------|--------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| IWR-Regeln | 180, 184, 185 | 180, 184, 186 | 180 – 182 | 180, 181, 183 |
| IWR-Halle | 221 | 221 | 219 | 220 |
| Angaben | Weitsprung-Staffel | Wechsel-Sprünge | Hoch-Weitsprung | Stab-Weitsprung |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|--------------------|------------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| 80g | Medizinball-Stoßen | Schlagwurf | Drehwurf | ----- | ----- |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|------------|----------------|-----------|----------------|-------|-------|-----------|-------------|-----------|-----------|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| IWR-Halle | 223 | 223 | 223 | 223 | 223 | 223 | 223 | 223 | 223 |
| Angaben | 50m-Weit-SBall | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|---------------------------|--------------|---------------|-----------|
| männl. Kinder U12 (MKU12) | M10 + M11 | 10 + 11 Jahre | Kinder-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|------------------------|-----------------|------------------|------|--------|------------|------------------------|----------|------------------------------|------------------|-------|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | 240 | 250 | 230 | |
| Angaben | 50m | 4x50m 3x800m | 50mH (Halle) | 5 | 0.686m | 12m/7m/20m | 800m | ----- | 2km bis 5km (empf. 4,2km) | ----- | |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|----------------------|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weitzone | Fünfsprung | Hoch | Stab-Weitsprung |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|------------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| 80g | Stoßen | Schlagwurf | Drehwurf | ----- | ----- |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------|--------------------|----------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-----------|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | |
| Angaben | 50m-Weit-Ball | 50m-Weit-Ball-Hoch | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|---------------------------|--------------|---------------|-----------|
| weibl. Jugend U14 (WJU14) | W12 + W13 | 12 + 13 Jahre | Jugend-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|------------------------|------------------|----------------------|------|--------|----------------|------------------------|----------|---------------------|--------------------|-------------------------|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 75m, 60m (Halle) | 4x75m, 3x800m | 60mH 60mH (Halle) | 6 | 0,762m | 11,5m/7,5m/11m | 800m, 2000m | ----- | 5km, 7,5km, 10km | bis 4km (Cross) | 2000m (Bahn + Halle) |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|----------------------|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | ----- | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| 200g | 3kg | 400g | 750g | 2kg | ----- |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------|------------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|------------|-------------|------------|------------|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 75m-Weit-Ball | 75m-Weit-Ball- Hoch | 75m-60mH- Weit-Hoch- Speer | 75m-60mH- Weit-Ball- 800m | 75m-60mH- Weit-Kugel- Diskus | ----- | ----- | ----- | ----- |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|---------------------------|--------------|---------------|-----------|
| weibl. Jugend U16 (WJU16) | W14 + W15 | 14 + 15 Jahre | Jugend-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|----------------------------|---|---|---------------------|--------------------|---|------------------------|-------------|---------------------------|--------------------|-------------------------|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 300m, 60m (Halle) | 4x100m, 3x800m, 4x200m (Halle) | 80mH 300mH (W15) 60mH (Halle) | 8 8 5 | 0,762m | 12m/8m/12m 45m/35m/40m 12m/8m/16m | 800m, 2000m | 3000m (W15) | 5km, 7,5km, 10km, 15km | bis 5km (Cross) | 3000m (Bahn + Halle) |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|---|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (nur W15, Hop, Step, Jump), Balken 7m oder 9m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| 200g | 3kg | 500g | 1kg | 3kg | ----- |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|--------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|------------|--|------------|------------|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | 100m-Weit- Kugel-Hoch | 100m-80mH- Weit-Hoch- Speer | 100m-80mH- Weit-Ball- 2000m | 100m-80mH- Weit-Kugel- Diskus | ----- | 100m-Weit-Kugel- Hoch/80mH-Speer- 800m | ----- | ----- |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|---------------------------|--------------|---------------|-----------|
| weibl. Jugend U18 (WJU18) | W16 + W17 | 16 + 17 Jahre | Jugend-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|---|---|-----------------------------------|--------|--|------------------------|----------|-----------------------------------|---|--|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 3x800m, 4x200m (Halle) | 100mH 400mH 60mH (Halle) 1500mHi | 10 10 5 12 (3x4) + 3W | 0,762m | 13m/8,5m/10,5m 45m/35m/40m 13m/8,5m/13m ----- | 800m,1500m | 3000m | 7,5km, 10km, 15km, HM, 25km | Mittelstrecke Langstrecke (bis 8km, Cross) bis 15km (Berg) | 3000m (Bahn + Halle), 5km (Straße) |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|---|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 7m oder 9m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ----- | 3kg | 500g | 1kg | 3kg | ----- |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|---------------------------|----------------|------------|------------|---------------------------------------|---|------------|------------|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | 100mH-Hoch- Kugel-100m | ----- | ----- | ----- | 60mH-Hoch-Kugel-Weit- 800m (Halle) | 100mH-Hoch-Kugel- 100m/Weit-Speer- 800m | ----- | ----- |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|---------------------------|--------------|---------------|-----------|
| weibl. Jugend U20 (WJU20) | W18 + W19 | 18 + 19 Jahre | Jugend-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|--|---|--|--|--|------------------------|-----------------|----------------------------|--|--|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 4x400m, 3x800m, 4x200m (Halle) | 100mH 400mH 60mH (Halle) 2000mHi | 10 10 5 18 (2+4x4) + 5W | 0,838m 0,762m 0,762m 0,838m | 13m/8,5m/10,5m 45m/35m/40m 13m/8,5m/13m ----- | 800m, 1500m | 3000m, 5000m | 10km, 15km, HM, 25km, M | Mittelstrecke Langstrecke (bis 10km, Cross) bis 15km (Berg) | 5000m (Bahn), 3000m (Halle), 10km (Straße) |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|---|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 7m oder 9m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ----- | 4kg | 600g | 1kg | 4kg | ----- |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|---------------------------|----------------|------------|------------|---------------------------------------|---|------------|------------|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | 100mH-Hoch- Kugel-200m | ----- | ----- | ----- | 60mH-Hoch-Kugel-Weit- 800m (Halle) | 100mH-Hoch-Kugel- 200m/Weit-Speer- 800m | ----- | ----- |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|---------------------------|--------------|---------------|-----------|
| männl. Jugend U14 (MJU14) | M12 + M13 | 12 + 13 Jahre | Jugend-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|------------------------|------------------|----------------------|------|--------|-------------------------|------------------------|----------|---------------------|--------------------|-------------------------|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | 240 | 250 | 230 | |
| Angaben | 75m, 60m (Halle) | 4x75m, 3x800m | 60mH 60mH (Halle) | 6 | 0,762m | 11,50m/7,50m/1 1,00m | 800m, 2000m | ----- | 5km, 7,5km, 10km | bis 4km (Cross) | 2000m (Bahn + Halle) |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|----------------------|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | ----- | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| 200g | 3kg | 400g | 750g | 3kg | ----- |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------|------------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|------------|-------------|------------|------------|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 75m-Weit-Ball | 75m-Weit-Ball- Hoch | 75m-60mH- Weit-Hoch- Speer | 75m-60mH- Weit-Ball- 800m | 75m-60mH- Weit-Kugel- Diskus | ----- | ----- | ----- | ----- |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|---------------------------|--------------|---------------|-----------|
| männl. Jugend U16 (MJU16) | M14 + M15 | 14 + 15 Jahre | Jugend-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-------------|--------|---|------------------------|----------|------------------------|------------------|----------------------|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 300m (M15), 60m (Halle) | 4x100m, 3x1000m, 4x200m (Halle) | 80mH 300mH (M15) 60mH (Halle) | 7 7 5 | 0,838m | 13,5m/8,6m/14,9 m 50m/35m/40m 13,5m/8,6m/12,1 m | 800m | 3000m | 5km, 7,5km, 10km, 15km | bis 5km (Cross) | 3000m (Bahn + Halle) |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|--|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (nur M15, Hop, Step, Jump), Balken 7m oder 9m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| 200g | 4kg | 600g | 1kg | 4kg | ----- |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|-----------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------|-------------|---|------------|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit-Kugel | 100m-Weit-Kugel-Hoch | 100m-80mH-Weit-Hoch-Speer | 100m-80mH-Weit-Ball-2000m | 100m-80mH-Weit-Kugel-Diskus | ----- | ----- | 100m-Weit-Kugel-Hoch/80mH-Diskus-Stab-Speer-1000m | ----- |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|---------------------------|--------------|---------------|-----------|
| männl. Jugend U18 (MJU18) | M16 + M17 | 16 + 17 Jahre | Jugend-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|--|---|--|--------------------------------------|--|------------------------|----------|-----------------------------------|--|---|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 3x1000m, 4x200m (Halle) | 110mH 400mH 60mH (Halle) 2000mHi | 10 10 5 18 (2+4x4) + 5W | 0,914m 0,838m 0,914m 0,914m | 13,72m/8,9m/16, 18m 45m/35m/40m 13,72m/8,9m/10, 68m ----- | 800m, 1500m | 3000m | 7,5km, 10km, 15km, HM, 25km | Mittelstrecke (bis 8km, Cross) bis 15km (Berg) | 5000m (Bahn + Halle), 10km (Straße) |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|---|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 7m oder 9m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ----- | 5kg | 700g | 1,5kg | 5kg | ----- |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|------------|----------------|------------|------------|-------------------------------|---|------------|---|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | ----- | ----- | ----- | ----- | 100m-Weit-Kugel-Hoch- 400m | 60m-Weit-Kugel- Hoch/60mH-Stab- 1000m (Halle) | ----- | 100m-Weit- Kugel-Hoch- 400m/110mH- Diskus-Stab- Speer-1500m |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|---------------------------|--------------|---------------|-----------|
| männl. Jugend U20 (MJU20) | M18 + M19 | 18 + 19 Jahre | Jugend-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|---|--|--|--|---|------------------------|-----------------|----------------------------|--|---|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 4x400m, 3x1000m, 4x200m (Halle) | 110mH 400mH 60m (Halle) 2000mHi | 10 10 5 18 (2+4x4) + 5W | 0,991m 0,914m 0,991m 0,991m | 13,72m/9,14m/14,02m 45m/35m/40m 13,72m/9,14m/9,72m ----- | 800m, 1500m | 3000m, 5000m | 10km, 15km, HM, 25km, M | Mittelstrecke Langstrecke (bis 10km, Cross) bis 15km (Berg) | 5000m (Bahn + Halle), 10000m (Bahn), 20km (Straße) |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|---|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 7m oder 9m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ----- | 6kg | 800g | 1,75kg | 6kg | ----- |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|------------|----------------|------------|------------|-------------------------------|---|------------|---|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | ----- | ----- | ----- | ----- | 100m-Weit-Kugel-Hoch- 400m | 60m-Weit-Kugel- Hoch/60mH-Stab- 1000m (Halle) | ----- | 100m-Weit- Kugel-Hoch- 400m/110mH- Diskus-Stab- Speer-1500m |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|--------------------------|--------------|-----------------------------|----------------|
| Frauen / Juniorinnen U23 | | ab 20 Jahre / 20 - 22 Jahre | Erwachsenen-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|--|---|-----------------------------------|--------------------------------------|--|-----------------------------------|-------------------------------------|--|--------------------|--|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 4x400m, 3x800m, 4x200m (Halle) | 100mH 400mH 60mH (Halle) 3000mHi | 10 10 5 28 (7x4) + 7W | 0,838m 0,762m 0,838m 0,762m | 13m/8,5m/10,5m 45m/35m/40m 13m/8,5m/13m ----- | 800m, 1000m, 1500m, 1 Meile | 3000m, 5000m, 100000m, 1-H | 10km, 15km, HM, 25km, M, 100km, 24-H | bis 5km (Cross) | 3000m (Halle), 5000m, 10000m, 20000m, 10km, 20km, |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|--|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 11m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ----- | 4kg | 600g | 1kg | 4kg | ----- |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|------------|------------|----------------|------------|------------|---|---|------------|------------|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- | 100m-Weit-Kugel-Hoch- 800m, 60mH-Hoch-Kugel-Weit- 800m (Halle) | 100mH-Hoch-Kugel- 200m/Weit-Speer- 800m | ----- | ----- |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|-----------------|--------------|---------------|----------------|
| Seniorinnen W30 | | 30 - 34 Jahre | Erwachsenen-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|--|---|-----------------------------------|--------------------------------------|--|-----------------------------------|-------------------------------------|--|--------------------|--|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 4x400m, 3x800m, 4x200m (Halle) | 100mH 400mH 60mH (Halle) 3000mHi | 10 10 5 28 (7x4) + 7W | 0,838m 0,762m 0,838m 0,762m | 13m/8,5m/10,5m 45m/35m/40m 13m/8,5m/13m ----- | 800m, 1000m, 1500m, 1 Meile | 3000m, 5000m, 100000m, 1-H | 10km, 15km, HM, 25km, M, 100km, 24-H | bis 5km (Cross) | 3000m (Halle), 5000m, 10000m, 20000m, 10km, 20km, |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|--|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 11m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ----- | 4kg | 600g | 1kg | 4kg | 9,08kg |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|------------|----------------|------------|------------|---|---|------------|------------|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | ----- | ----- | ----- | ----- | 100m-Weit-Kugel-Hoch- 800m, Hammer-Diskus-Speer- Kugel-Gewicht (5-Kampf Wurf), 60mH-Hoch-Kugel-Weit- 800m (Halle) | 100mH-Hoch-Kugel- 200m/Weit-Speer- 800m | ----- | ----- |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|-----------------|--------------|---------------|----------------|
| Seniorinnen W35 | | 35 - 39 Jahre | Erwachsenen-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßenläufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|--|---|--|--|--|-----------------------------------|---|--|--------------------|--|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 4x400m, 3x800m, 4x200m (Halle) | 100mH 400mH 60mH (Halle) 2000mHi | 10 10 5 18 (2+4x4) + 5W | 0,838m 0,762m 0,838m 0,762m | 13m/8,5m/10,5m 45m/35m/40m 13m/8,5m/13m ----- | 800m, 1000m, 1500m, 1 Meile | 3000m, 5000m, 100000m, 1-H | 10km, 15km, HM, 25km, M, 100km, 24-H | bis 5km (Cross) | 3000m (Halle), 5000m, 10000m, 20000m, 10km, 20km, |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|--|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 11m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ----- | 4kg | 600g | 1kg | 4kg | 9,08kg |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|------------|----------------|------------|------------|---|---|------------|------------|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | ----- | ----- | ----- | ----- | 100m-Weit-Kugel-Hoch- 800m, Hammer-Diskus-Speer- Kugel-Gewicht (5-Kampf Wurf), 60mH-Hoch-Kugel-Weit- 800m (Halle) | 100mH-Hoch-Kugel- 200m/Weit-Speer- 800m | ----- | ----- |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|-----------------|--------------|---------------|----------------|
| Seniorinnen W40 | | 40 - 44 Jahre | Erwachsenen-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|--|--|--|------------------------------------|--|-----------------------------------|---|--|--------------------|--|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 4x400m, 3x800m, 4x200m (Halle) | 400mH 60mH (Halle) 2000mHi | 10 5 18 (2+4x4) + 5W | 0,762m 0,762m 0,838m | 45m/35m/40m 12m/8m/16m ----- | 800m, 1000m, 1500m, 1 Meile | 3000m, 5000m, 100000m, 1-H | 10km, 15km, HM, 25km, M, 100km, 24-H | bis 5km (Cross) | 3000m (Halle), 5000m, 10000m, 20000m, 10km, 20km, |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|--|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 11m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ----- | 4kg | 600g | 1kg | 4kg | 9,08kg |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|------------|----------------|------------|------------|---|---|------------|------------|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | ----- | ----- | ----- | ----- | 100m-Weit-Kugel-Hoch- 800m, Hammer-Diskus-Speer- Kugel-Gewicht (5-Kampf Wurf), 60mH-Hoch-Kugel-Weit- 800m (Halle) | 100mH-Hoch-Kugel- 200m/Weit-Speer- 800m | ----- | ----- |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|-----------------|--------------|---------------|----------------|
| Seniorinnen W45 | | 45 - 49 Jahre | Erwachsenen-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|--|--|--|------------------------------------|---|-----------------------------------|---|--|--------------------|--|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 4x400m, 3x800m, 4x200m (Halle) | 400mH 60mH (Halle) 2000mHi | 10 5 18 (2+4x4) + 5W | 0,762m 0,762m 0,762m | 45m/35m/40m 12m/8m/16m ---- | 800m, 1000m, 1500m, 1 Meile | 3000m, 5000m, 100000m, 1-H | 10km, 15km, HM, 25km, M, 100km, 24-H | bis 5km (Cross) | 3000m (Halle), 5000m, 10000m, 20000m, 10km, 20km, |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|--|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 11m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ---- | 4kg | 600g | 1kg | 4kg | 9,08kg |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|------------|----------------|------------|------------|---|---|------------|------------|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | ---- | ---- | ---- | ---- | 100m-Weit-Kugel-Hoch- 800m, Hammer-Diskus-Speer- Kugel-Gewicht (5-Kampf Wurf), 60mH-Hoch-Kugel-Weit- 800m (Halle) | 100mH-Hoch-Kugel- 200m/Weit-Speer- 800m | ---- | ---- |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|-----------------|--------------|---------------|----------------|
| Seniorinnen W50 | | 50 - 54 Jahre | Erwachsenen-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|--|--|---|------------------------------------|--|-----------------------------------|---|--|--------------------|--|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 4x400m, 3x800m, 4x200m (Halle) | 300mH 60mH (Halle) 2000mHi | 7 5 18 (2+4x4) + 5W | 0,762m 0,762m 0,762m | 50m/35m/40m 12m/7m/20m ----- | 800m, 1000m, 1500m, 1 Meile | 3000m, 5000m, 100000m, 1-H | 10km, 15km, HM, 25km, M, 100km, 24-H | bis 5km (Cross) | 3000m (Halle), 5000m, 10000m, 20000m, 10km, 20km, |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|--|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 11m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ----- | 3kg | 500gr | 1kg | 3kg | 7,26kg |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|------------|----------------|------------|------------|---|---|------------|------------|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | ----- | ----- | ----- | ----- | 100m-Weit-Kugel-Hoch- 800m, Hammer-Diskus-Speer- Kugel-Gewicht (5-Kampf Wurf), 60mH-Hoch-Kugel-Weit- 800m (Halle) | 100mH-Hoch-Kugel- 200m/Weit-Speer- 800m | ----- | ----- |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|-----------------|--------------|--------------|----------------|
| Seniorinnen W55 | | 55- 59 Jahre | Erwachsenen-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/ Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|--|--|---|------------------------------------|--|-----------------------------------|---|--|--------------------|--|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 4x400m, 3x800m, 4x200m (Halle) | 300mH 60mH (Halle) 2000mHi | 7 5 18 (2+4x4) + 5W | 0,762m 0,762m 0,762m | 50m/35m/40m 12m/7m/20m ----- | 800m, 1000m, 1500m, 1 Meile | 3000m, 5000m, 100000m, 1-H | 10km, 15km, HM, 25km, M, 100km, 24-H | bis 5km (Cross) | 3000m (Halle), 5000m, 10000m, 20000m, 10km, 20km, |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|--|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 11m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ----- | 3kg | 500gr | 1kg | 3kg | 7,26kg |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|------------|----------------|------------|------------|---|---|------------|------------|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | ----- | ----- | ----- | ----- | 100m-Weit-Kugel-Hoch- 800m, Hammer-Diskus-Speer- Kugel-Gewicht (5-Kampf Wurf), 60mH-Hoch-Kugel-Weit- 800m (Halle) | 100mH-Hoch-Kugel- 200m/Weit-Speer- 800m | ----- | ----- |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|-----------------|--------------|---------------|----------------|
| Seniorinnen W60 | | 60 - 64 Jahre | Erwachsenen-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|--|--|---|------------------------------------|---|-----------------------------------|---|--|--------------------|--|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 4x400m, 3x800m, 4x200m (Halle) | 300mH 60mH (Halle) 2000mHi | 7 5 18 (2+4x4) + 5W | 0,686m 0,762m 0,762m | 50m/35m/40m 13m/8,5m/13m ---- | 800m, 1000m, 1500m, 1 Meile | 3000m, 5000m, 100000m, 1-H | 10km, 15km, HM, 25km, M, 100km, 24-H | bis 5km (Cross) | 3000m (Halle), 5000m, 10000m, 20000m, 10km, 20km, |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|--|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 11m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ---- | 3kg | 400gr | 1kg | 3kg | 5,45kg |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|------------|----------------|------------|------------|---|---|------------|------------|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | ---- | ---- | ---- | ---- | 100m-Weit-Kugel-Hoch- 800m, Hammer-Diskus-Speer- Kugel-Gewicht (5-Kampf Wurf), 60mH-Hoch-Kugel-Weit- 800m (Halle) | 100mH-Hoch-Kugel- 200m/Weit-Speer- 800m | ---- | ---- |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|-----------------|--------------|---------------|----------------|
| Seniorinnen W65 | | 65 - 69 Jahre | Erwachsenen-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßenläufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|--|--|---|------------------------------------|---|-----------------------------------|---|--|--------------------|--|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 4x400m, 3x800m, 4x200m (Halle) | 300mH 60mH (Halle) 2000mHi | 7 5 18 (2+4x4) + 5W | 0,686m 0,686m 0,762m | 50m/35m/40m 12m/7m/20m ---- | 800m, 1000m, 1500m, 1 Meile | 3000m, 5000m, 100000m, 1-H | 10km, 15km, HM, 25km, M, 100km, 24-H | bis 5km (Cross) | 3000m (Halle), 5000m, 10000m, 20000m, 10km, 20km, |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|--|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 11m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ---- | 3kg | 400gr | 1kg | 3kg | 5,45kg |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|------------|----------------|------------|------------|---|---|------------|------------|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | ---- | ---- | ---- | ----- | 100m-Weit-Kugel-Hoch- 800m, Hammer-Diskus-Speer- Kugel-Gewicht (5-Kampf Wurf), 60mH-Hoch-Kugel-Weit- 800m (Halle) | 100mH-Hoch-Kugel- 200m/Weit-Speer- 800m | ---- | ---- |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|-----------------|--------------|---------------|----------------|
| Seniorinnen W70 | | 70 - 74 Jahre | Erwachsenen-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|--|--|---|------------------------------------|---|-----------------------------------|---|--|--------------------|--|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 4x400m, 3x800m, 4x200m (Halle) | 300mH 60mH (Halle) 2000mHi | 7 5 18 (2+4x4) + 5W | 0,686m 0,686m 0,762m | 50m/35m/40m 12m/7m/20m ---- | 800m, 1000m, 1500m, 1 Meile | 3000m, 5000m, 100000m, 1-H | 10km, 15km, HM, 25km, M, 100km, 24-H | bis 5km (Cross) | 3000m (Halle), 5000m, 10000m, 20000m, 10km, 20km, |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|--|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 11m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ---- | 3kg | 400gr | 1kg | 3kg | 5,45kg |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|------------|----------------|------------|------------|---|---|------------|------------|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | ---- | ---- | ---- | ---- | 100m-Weit-Kugel-Hoch- 800m, Hammer-Diskus-Speer- Kugel-Gewicht (5-Kampf Wurf), 60mH-Hoch-Kugel-Weit- 800m (Halle) | 100mH-Hoch-Kugel- 200m/Weit-Speer- 800m | ---- | ---- |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|-----------------|--------------|---------------|----------------|
| Seniorinnen W75 | | 75 - 79 Jahre | Erwachsenen-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|--|--|---|------------------------------------|--|-----------------------------------|---|--|--------------------|--|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 4x400m, 3x800m, 4x200m (Halle) | 300mH 60mH (Halle) 2000mHi | 7 5 18 (2+4x4) + 5W | 0,686m 0,686m 0,762m | 50m/35m/40m 12m/7m/20m ----- | 800m, 1000m, 1500m, 1 Meile | 3000m, 5000m, 100000m, 1-H | 10km, 15km, HM, 25km, M, 100km, 24-H | bis 5km (Cross) | 3000m (Halle), 5000m, 10000m, 20000m, 10km, 20km, |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|--|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 11m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ----- | 2kg | 400gr | 750gr | 2kg | 4kg |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|------------|----------------|------------|------------|---|---|------------|------------|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | ----- | ----- | ----- | ----- | 100m-Weit-Kugel-Hoch- 800m, Hammer-Diskus-Speer- Kugel-Gewicht (5-Kampf Wurf), 60mH-Hoch-Kugel-Weit- 800m (Halle) | 100mH-Hoch-Kugel- 200m/Weit-Speer- 800m | ----- | ----- |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|-----------------|--------------|--------------------|----------------|
| Seniorinnen W80 | | 80 Jahre und älter | Erwachsenen-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßenläufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|--|--|---|------------------------------------|---|-----------------------------------|---|--|--------------------|--|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 4x400m, 3x800m, 4x200m (Halle) | 300mH 60mH (Halle) 2000mHi | 7 5 18 (2+4x4) + 5W | 0,762m 0,686m 0,762m | 50m/35m/40m 12m/7m/20m ---- | 800m, 1000m, 1500m, 1 Meile | 3000m, 5000m, 100000m, 1-H | 10km, 15km, HM, 25km, M, 100km, 24-H | bis 5km (Cross) | 3000m (Halle), 5000m, 10000m, 20000m, 10km, 20km, |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|--|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 11m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ---- | 2kg | 400gr | 750gr | 2kg | 4kg |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|------------|----------------|------------|------------|---|---|------------|------------|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | ---- | ---- | ---- | ----- | 100m-Weit-Kugel-Hoch- 800m, Hammer-Diskus-Speer- Kugel-Gewicht (5-Kampf Wurf), 60mH-Hoch-Kugel-Weit- 800m (Halle) | 100mH-Hoch-Kugel- 200m/Weit-Speer- 800m | ---- | ---- |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|-----------------------|--------------|-----------------------------|----------------|
| Männer / Junioren U23 | | ab 20 Jahre / 20 - 22 Jahre | Erwachsenen-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|---|---|---|--|---|-------------------------|---|--|---|---|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 4x400m, 3x1000m, 4x200m (Halle) | 110mH 400mH 60mH (Halle) 3000mHi | 10 10 5 28 (7x4) + 7W | 1,067m 0,914m 1,067m 0,914m | 13,72m/9,14m/1 4,02m 45m/35m/40m 13,72m/9,14m/9, 72m ----- | 1000m, 1500m, 1Meile | 3000m (Halle), 5000m, 100000m, 1-H | 10km, 15km, HM, 25km, M, 100km, 24-H | Mittelstrecke Langstrecke beliebig (Berg) | 5000m (Bahn + Halle), 10000m, 20000m, 20km, 30km, 50km |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|--|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 13m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ----- | 7,26kg | 800gr | 2kg | 7,26kg | ----- |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|------------|----------------|------------|------------|---|---|------------|---|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | ----- | ----- | ----- | ----- | 100m-Weit-Kugel-Hoch- 1500m, 60mH-Hoch-Kugel-Weit- 1000m (Halle) | 60m-Weit-Kugel- Hoch/60mH-Stab- 1000m (Halle) | ----- | 100m-Weit- Kugel-Hoch- 400m/110mH- Diskus-Stab- Speer-1500m |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Senioren M30 | | 30 - 34 Jahre | Erwachsenen-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|---|---|---|--|---|-------------------------|---|--|---|---|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 4x400m, 3x1000m, 4x200m (Halle) | 110mH 400mH 60mH (Halle) 3000mHi | 10 10 5 28 (7x4) + 7W | 1,067m 0,914m 1,067m 0,914m | 13,72m/9,14m/1 4,02m 45m/35m/40m 13,72m/9,14m/9, 72m ----- | 1000m, 1500m, 1Meile | 3000m (Halle), 5000m, 100000m, 1-H | 10km, 15km, HM, 25km, M, 100km, 24-H | Mittelstrecke Langstrecke beliebig (Berg) | 5000m (Bahn + Halle), 10000m, 20000m, 20km, 30km, 50km |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|--|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 13m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ----- | 7,26kg | 800gr | 2kg | 7,26kg | 15,88kg |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|------------|----------------|------------|------------|--|---|------------|---|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | ----- | ----- | ----- | ----- | 100m-Weit-Kugel-Hoch- 1500m, Weit-Speer-200m- Diskus-1500m, Hammer- Kugel-Diskus-Speer- Gewicht (5-Kampf Wurf) 60mH-Hoch-Kugel-Weit- 1000m (Halle) | 60m-Weit-Kugel- Hoch/60mH-Stab- 1000m (Halle) | ----- | 100m-Weit- Kugel-Hoch- 400m/110mH- Diskus-Stab- Speer-1500m |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Senioren M35 | | 35 - 39 Jahre | Erwachsenen-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|---|---|---|--|---|-------------------------|---|--|---|---|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 4x400m, 3x1000m, 4x200m (Halle) | 110mH 400mH 60mH (Halle) 3000mHi | 10 10 5 28 (7x4) + 7W | 0,991m 0,914m 0,991m 0,914m | 13,72m/9,14m/1 4,02m 45m/35m/40m 13,72m/9,14m/9, 72m ----- | 1000m, 1500m, 1Meile | 3000m (Halle), 5000m, 100000m, 1-H | 10km, 15km, HM, 25km, M, 100km, 24-H | Mittelstrecke Langstrecke beliebig (Berg) | 5000m (Bahn + Halle), 10000m, 20000m, 20km, 30km, 50km |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|--|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 13m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ----- | 7,26kg | 800gr | 2kg | 7,26kg | 15,88kg |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|------------|----------------|------------|------------|--|---|------------|---|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | ----- | ----- | ----- | ----- | 100m-Weit-Kugel-Hoch- 1500m, Weit-Speer-200m- Diskus-1500m, Hammer- Kugel-Diskus-Speer- Gewicht (5-Kampf Wurf) 60mH-Hoch-Kugel-Weit- 1000m (Halle) | 60m-Weit-Kugel- Hoch/60mH-Stab- 1000m (Halle) | ----- | 100m-Weit- Kugel-Hoch- 400m/110mH- Diskus-Stab- Speer-1500m |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Senioren M40 | | 40 - 44 Jahre | Erwachsenen-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|---|---|---|--|---|-------------------------|---|--|---|---|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 4x400m, 3x1000m, 4x200m (Halle) | 110mH 400mH 60mH (Halle) 3000mHi | 10 10 5 28 (7x4) + 7W | 0,991m 0,914m 0,991m 0,914m | 13,72m/9,14m/1 4,02m 45m/35m/40m 13,72m/9,14m/9, 72m ----- | 1000m, 1500m, 1Meile | 3000m (Halle), 5000m, 100000m, 1-H | 10km, 15km, HM, 25km, M, 100km, 24-H | Mittelstrecke Langstrecke beliebig (Berg) | 5000m (Bahn + Halle), 10000m, 20000m, 20km, 30km, 50km |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|--|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 13m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ----- | 7,26kg | 800gr | 2kg | 7,26kg | 15,88kg |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|------------|----------------|------------|------------|--|---|------------|---|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | ----- | ----- | ----- | ----- | 100m-Weit-Kugel-Hoch- 1500m, Weit-Speer-200m- Diskus-1500m, Hammer- Kugel-Diskus-Speer- Gewicht (5-Kampf Wurf) 60mH-Hoch-Kugel-Weit- 1000m (Halle) | 60m-Weit-Kugel- Hoch/60mH-Stab- 1000m (Halle) | ----- | 100m-Weit- Kugel-Hoch- 400m/110mH- Diskus-Stab- Speer-1500m |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Senioren M45 | | 45 - 49 Jahre | Erwachsenen-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|---|---|---|--|---|-------------------------|---|--|---|---|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 4x400m, 3x1000m, 4x200m (Halle) | 110mH 400mH 60mH (Halle) 3000mHi | 10 10 5 28 (7x4) + 7W | 0,991m 0,914m 0,991m 0,914m | 13,72m/9,14m/1 4,02m 45m/35m/40m 13,72m/9,14m/9, 72m ----- | 1000m, 1500m, 1Meile | 3000m (Halle), 5000m, 100000m, 1-H | 10km, 15km, HM, 25km, M, 100km, 24-H | Mittelstrecke Langstrecke beliebig (Berg) | 5000m (Bahn + Halle), 10000m, 20000m, 20km, 30km, 50km |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|--|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 13m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ----- | 7,26kg | 800gr | 2kg | 7,26kg | 15,88kg |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|------------|----------------|------------|------------|--|---|------------|---|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | ----- | ----- | ----- | ----- | 100m-Weit-Kugel-Hoch- 1500m, Weit-Speer-200m- Diskus-1500m, Hammer- Kugel-Diskus-Speer- Gewicht (5-Kampf Wurf) 60mH-Hoch-Kugel-Weit- 1000m (Halle) | 60m-Weit-Kugel- Hoch/60mH-Stab- 1000m (Halle) | ----- | 100m-Weit- Kugel-Hoch- 400m/110mH- Diskus-Stab- Speer-1500m |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Senioren M50 | | 50 - 54 Jahre | Erwachsenen-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|---|---|-----------------------------------|--------------------------------------|--|-------------------------|---|--|---|---|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 4x400m, 3x1000m, 4x200m (Halle) | 100mH 400mH 60mH (Halle) 3000mHi | 10 10 5 28 (7x4) + 7W | 0,914m 0,838m 0,914m 0,914m | 13m/8,5m/10,5m 45m/35m/40m 13m/8,5m/13m ----- | 1000m, 1500m, 1Meile | 3000m (Halle), 5000m, 100000m, 1-H | 10km, 15km, HM, 25km, M, 100km, 24-H | Mittelstrecke Langstrecke beliebig (Berg) | 5000m (Bahn + Halle), 10000m, 20000m, 20km, 30km, 50km |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|--|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 13m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ----- | 6kg | 700gr | 1,5kg | 6kg | 11,34kg |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|------------|----------------|------------|------------|--|---|------------|---|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | ----- | ----- | ----- | ----- | 100m-Weit-Kugel-Hoch- 1500m, Weit-Speer-200m- Diskus-1500m, Hammer- Kugel-Diskus-Speer- Gewicht (5-Kampf Wurf) 60mH-Hoch-Kugel-Weit- 1000m (Halle) | 60m-Weit-Kugel- Hoch/60mH-Stab- 1000m (Halle) | ----- | 100m-Weit- Kugel-Hoch- 400m/110mH- Diskus-Stab- Speer-1500m |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|--------------|--------------|--------------|----------------|
| Senioren M55 | | 55- 59 Jahre | Erwachsenen-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/ Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|---|---|-----------------------------------|--------------------------------------|--|-------------------------|---|--|---|---|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 4x400m, 3x1000m, 4x200m (Halle) | 100mH 400mH 60mH (Halle) 3000mHi | 10 10 5 28 (7x4) + 7W | 0,914m 0,914m 0,914m 0,914m | 13m/8,5m/10,5m 45m/35m/40m 13m/8,5m/13m ----- | 1000m, 1500m, 1Meile | 3000m (Halle), 5000m, 100000m, 1-H | 10km, 15km, HM, 25km, M, 100km, 24-H | Mittelstrecke Langstrecke beliebig (Berg) | 5000m (Bahn + Halle), 10000m, 20000m, 20km, 30km, 50km |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|--|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 13m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ----- | 6kg | 700gr | 1,5kg | 6kg | 11,34kg |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|------------|----------------|------------|------------|--|---|------------|---|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | ----- | ----- | ----- | ----- | 100m-Weit-Kugel-Hoch- 1500m, Weit-Speer-200m- Diskus-1500m, Hammer- Kugel-Diskus-Speer- Gewicht (5-Kampf Wurf) 60mH-Hoch-Kugel-Weit- 1000m (Halle) | 60m-Weit-Kugel- Hoch/60mH-Stab- 1000m (Halle) | ----- | 100m-Weit- Kugel-Hoch- 400m/110mH- Diskus-Stab- Speer-1500m |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Senioren M60 | | 60 - 64 Jahre | Erwachsenen-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|---|---|---|--|--|-------------------------|---|--|---|---|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 4x400m, 3x1000m, 4x200m (Halle) | 100mH 300mH 60mH (Halle) 2000mHi | 10 7 5 18 (2+4x4) + 5W | 0,838m 0,762m 0,838m 0,914m | 12m/8m/16m 50m/35m/40m 12m/8m/16m ----- | 1000m, 1500m, 1Meile | 3000m (Halle), 5000m, 100000m, 1-H | 10km, 15km, HM, 25km, M, 100km, 24-H | Mittelstrecke Langstrecke beliebig (Berg) | 5000m (Bahn + Halle), 10000m, 20000m, 20km, 30km, 50km |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|--|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 13m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ----- | 5kg | 600gr | 1kg | 5kg | 9,08kg |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|------------|----------------|------------|------------|--|---|------------|---|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | ----- | ----- | ----- | ----- | 100m-Weit-Kugel-Hoch- 1500m, Weit-Speer-200m- Diskus-1500m, Hammer- Kugel-Diskus-Speer- Gewicht (5-Kampf Wurf) 60mH-Hoch-Kugel-Weit- 1000m (Halle) | 60m-Weit-Kugel- Hoch/60mH-Stab- 1000m (Halle) | ----- | 100m-Weit- Kugel-Hoch- 400m/110mH- Diskus-Stab- Speer-1500m |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Senioren M65 | | 65 - 69 Jahre | Erwachsenen-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|---|---|---------------------------------------|--------------------------------------|--|-------------------------|---|--|---|---|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 4x400m, 3x1000m, 4x200m (Halle) | 100mH 300mH 60mH (Halle) 2000mHi | 10 7 5 18 (2+4x4) + 5W | 0,838m 0,762m 0,838m 0,914m | 12m/8m/16m 50m/35m/40m 12m/8m/16m ----- | 1000m, 1500m, 1Meile | 3000m (Halle), 5000m, 100000m, 1-H | 10km, 15km, HM, 25km, M, 100km, 24-H | Mittelstrecke Langstrecke beliebig (Berg) | 5000m (Bahn + Halle), 10000m, 20000m, 20km, 30km, 50km |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|--|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 13m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ----- | 5kg | 600gr | 1kg | 5kg | 9,08kg |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|------------|----------------|------------|------------|--|---|------------|---|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | ----- | ----- | ----- | ----- | 100m-Weit-Kugel-Hoch- 1500m, Weit-Speer-200m- Diskus-1500m, Hammer- Kugel-Diskus-Speer- Gewicht (5-Kampf Wurf) 60mH-Hoch-Kugel-Weit- 1000m (Halle) | 60m-Weit-Kugel- Hoch/60mH-Stab- 1000m (Halle) | ----- | 100m-Weit- Kugel-Hoch- 400m/110mH- Diskus-Stab- Speer-1500m |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Senioren M70 | | 70 - 74 Jahre | Erwachsenen-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------|---|--|---|---|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 4x400m, 3x1000m, 4x200m (Halle) | 80mH 300mH 60mH (Halle) 2000mHi | 8 7 5 18 (2+4x4) + 5W | 0,762m 0,686m 0,762m 0,914m | 12m/7m/20m 50m/35m/40m 12m/7m/20m ----- | 1000m, 1500m, 1Meile | 3000m (Halle), 5000m, 100000m, 1-H | 10km, 15km, HM, 25km, M, 100km, 24-H | Mittelstrecke Langstrecke beliebig (Berg) | 5000m (Bahn + Halle), 10000m, 20000m, 20km, 30km, 50km |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|--|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 13m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ----- | 4kg | 500gr | 1kg | 4kg | 7,26kg |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|------------|----------------|------------|------------|--|---|------------|---|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | ----- | ----- | ----- | ----- | 100m-Weit-Kugel-Hoch- 1500m, Weit-Speer-200m- Diskus-1500m, Hammer- Kugel-Diskus-Speer- Gewicht (5-Kampf Wurf) 60mH-Hoch-Kugel-Weit- 1000m (Halle) | 60m-Weit-Kugel- Hoch/60mH-Stab- 1000m (Halle) | ----- | 100m-Weit- Kugel-Hoch- 400m/110mH- Diskus-Stab- Speer-1500m |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Senioren M75 | | 75 - 79 Jahre | Erwachsenen-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------|---|--|---|---|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 4x400m, 3x1000m, 4x200m (Halle) | 80mH 300mH 60mH (Halle) 2000mHi | 8 7 5 18 (2+2x4) + 7W | 0,762m 0,686m 0,762m 0,914m | 12m/7m/20m 50m/35m/40m 12m/7m/20m ----- | 1000m, 1500m, 1Meile | 3000m (Halle), 5000m, 100000m, 1-H | 10km, 15km, HM, 25km, M, 100km, 24-H | Mittelstrecke Langstrecke beliebig (Berg) | 5000m (Bahn + Halle), 10000m, 20000m, 20km, 30km, 50km |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|--|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 13m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ----- | 4kg | 500gr | 1kg | 4kg | 7,26kg |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|------------|----------------|------------|------------|--|---|------------|---|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | ----- | ----- | ----- | ----- | 100m-Weit-Kugel-Hoch- 1500m, Weit-Speer-200m- Diskus-1500m, Hammer- Kugel-Diskus-Speer- Gewicht (5-Kampf Wurf) 60mH-Hoch-Kugel-Weit- 1000m (Halle) | 60m-Weit-Kugel- Hoch/60mH-Stab- 1000m (Halle) | ----- | 100m-Weit- Kugel-Hoch- 400m/110mH- Diskus-Stab- Speer-1500m |

Übersicht Disziplinen Leichtathletik nach Altersgruppen

Entnommen aus der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO Fassung Juli 2014) und Internationalen Wettkampf Regeln (IWR 2014). Die Disziplinen gem. §8 „Übergangsbestimmungen innerhalb der Altersklassen“ der DLO sind **nicht** aufgeführt.

| Altersgruppe | Altersklasse | Alter | Bereich |
|--------------|--------------|--------------------|----------------|
| Senioren M80 | | 80 Jahre und älter | Erwachsenen-LA |

Laufwettbewerbe (rot = Bahn, blau = Straße/Cross)

| Disziplin | Sprint | Staffel | Hürden | | | | Mittelstr. | Langstr. | Straßen-Läufe | Cross-/Bergläufe | Gehen |
|-------------------------|-------------------------------------|---|--|--|--|--|-------------------------|---|--|---|---|
| | | | Strecke | Zahl | Höhe | Abstand | | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 162 – 167 212 - 215 | 170 218 | 168 + 169 217 | | | | 162 – 167 212 - 215 | | 240 | 250 | 230 |
| Angaben | 100m, 200m, 400m, 60m (Halle) | 4x100m, 4x400m, 3x1000m, 4x200m (Halle) | 80mH 300mH 60mH (Halle) 2000mHi | 8 7 5 18 (2+4x4) + 5W | 0,686m 0,686m 0,686m 0,914m | 12m/7m/19m 50m/35m/40m 12m/7m/20m ----- | 1000m, 1500m, 1Meile | 3000m (Halle), 5000m, 100000m, 1-H | 10km, 15km, HM, 25km, M, 100km, 24-H | Mittelstrecke Langstrecke beliebig (Berg) | 5000m (Bahn + Halle), 10000m, 20000m, 20km, 30km, 50km |

Sprungwettbewerbe (gelb)

| Disziplin | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|-------------------------|----------------------|--|------------------|----------------------|
| IWR-Regeln IWR-Halle | 180, 184, 185 221 | 180, 184, 186 221 | 180 – 182 219 | 180, 181, 183 220 |
| Angaben | Weit | Drei (Hop, Step, Jump), Balken 13m | Hoch | Stab |

Wurf-/ Stoßwettbewerbe (grün)

| Ballwurf | Kugel | Speer | Diskus | Hammer | Gewicht |
|----------|------------------|----------|---------------|---------------|----------------|
| 187, 193 | 187 + 188 222 | 187, 193 | 187, 189, 190 | 187, 191, 192 | 187, 191 - 193 |
| ----- | 3kg | 400gr | 1kg | 3kg | 5,45kg |

Mehrkämpfe (orange)

| Disziplin | Dreikampf | Vierkampf | Blockwettkampf | | | Fünfkampf | Siebenkampf | Neunkampf | Zehnkampf |
|-------------------------|---------------------|------------|----------------|------------|------------|--|---|------------|---|
| | | | Sprint/Sprung | Lauf | Wurf | | | | |
| IWR-Regeln IWR-Halle | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 | 200 223 |
| Angaben | 100m-Weit- Kugel | ----- | ----- | ----- | ----- | 100m-Weit-Kugel-Hoch- 1500m, Weit-Speer-200m- Diskus-1500m, Hammer- Kugel-Diskus-Speer- Gewicht (5-Kampf Wurf) 60mH-Hoch-Kugel-Weit- 1000m (Halle) | 60m-Weit-Kugel- Hoch/60mH-Stab- 1000m (Halle) | ----- | 100m-Weit- Kugel-Hoch- 400m/110mH- Diskus-Stab- Speer-1500m |