

# 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 IWR-Halle	162 – 167 212 - 215	170 218	168 + 169 217				162 – 167 212 - 215		240	250	230
Angaben	30m	-----	-----	-----	-----	-----	-----	0,5km bis 2km (empf. 1km)	-----	-----	

## 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	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	Schlagw urf	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	200 223
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	
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.	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  0,838m  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.	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)	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.	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 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.	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  0,686m  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.	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, 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.	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, 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