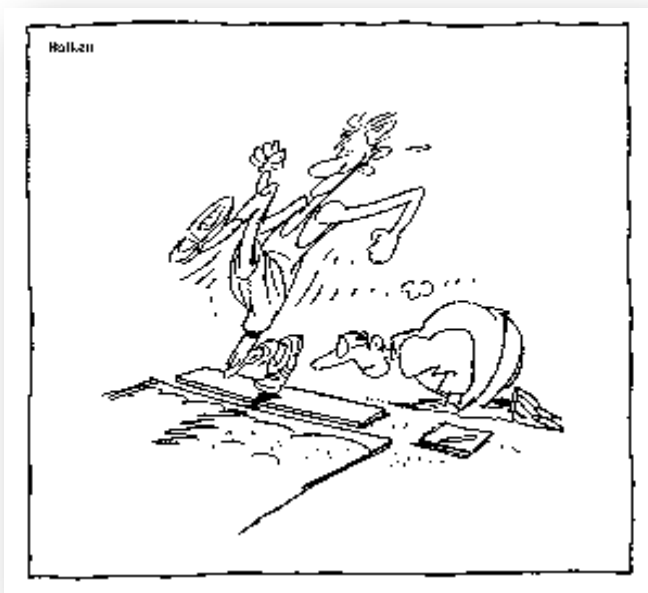


Wettkampfbestimmungen Leichtathletik-Disziplinen **SEP**



Auszug



Stand: Freitag, 1. Juni 2018

Bezugsquelle

- ▶ Die nachfolgenden Ausführungen basieren auf den Internationalen Wettkampfbestimmungen in der Leichtathletik, herausgegeben vom Deutschen Leichtathletik-Verband mit Stand vom 01. April 2016.
- ▶ Jährliche Änderungen oder Anpassungen werden zeitnah in dieses Dokument aufgenommen und aktualisiert.
- ▶ Die ausführliche Version der Amtlichen Wettkampfbestimmungen kann hier abgerufen werden:
<https://www.leichtathletik.de/service/downloads/regelwerk-der-leichtathletik/>

Regel 144 – Unterstützung der Wettkämpfer

Kleidung

1. Die Wettkämpfer müssen bei allen Wettkämpfen saubere und einwandfrei geschnittene Sportkleidung tragen. Sie muss aus einem Material gefertigt sein, das auch in feuchtem Zustand nicht durchscheinend ist. Ein Wettkämpfer darf keine Kleidung tragen, die die Entscheidung der Kampfrichter erschweren würde.

Bei Veranstaltungen nach Regel 12.1 a, b, c, d, e (*Länderkämpfe*) nehmen die Wettkämpfer in der einheitlichen, zugelassenen Kleidung ihres nationalen Verbandes teil. Bei Veranstaltungen nach Regel 12.1 e (*Vereins-Cups*), f, g, h nehmen die Wettkämpfer in der einheitlichen Kleidung ihres nationalen Verbandes oder in der vom nationalen Verband offiziell genehmigten Vereinskleidung teil. Die Siegerehrung und Ehrenrunden gelten diesbezüglich als Teil des Wettkampfes.

Schuhe

2. Die Wettkämpfer dürfen barfuß oder mit Schuhwerk an einem oder beiden Füßen antreten. Die Wettkampfschuhe haben den Füßen Schutz und Stabilität sowie guten Halt auf dem Boden zu geben. Sie dürfen jedoch nicht so beschaffen sein, dass sie dem Wettkämpfer zusätzliche Unterstützung verschaffen, und es dürfen keine Federn oder irgendwelche Vorrichtungen in die Schuhe eingearbeitet sein. Ein Schuhband über dem Rist ist erlaubt.

Regel 143 Kleidung, Schuhe und Startnummern

Zahl der Spikes

- Die Sohlen und Absätze der Schuhe müssen so beschaffen sein, um bis zu 11 Spikes anbringen zu können. Es dürfen bis zu 11 Spikes verwendet werden; aber die Zahl möglicher Positionen darf 11 nicht überschreiten.

Größe der Spikes

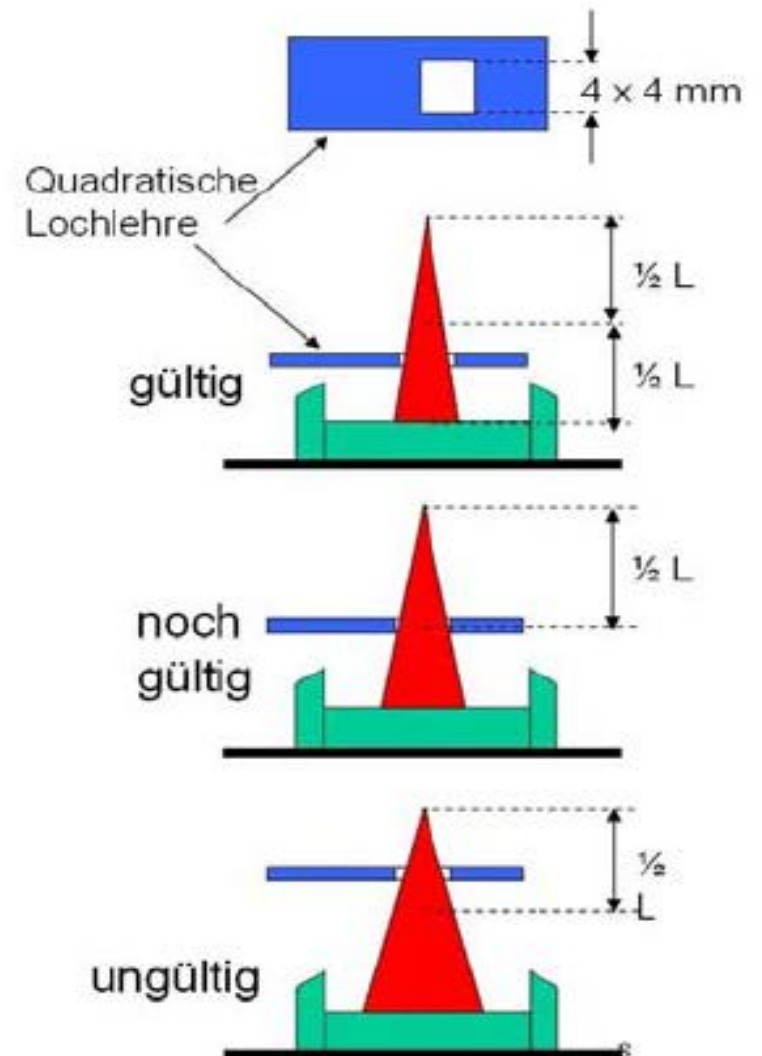
- Bei Wettkämpfen auf Kunststoffbelag darf der aus Sohle und Absatz herausragende Teil der Spikes nicht länger als 9 mm, beim Hochsprung und Speerwurf nicht länger als 12 mm sein. Deren Durchmesser darf höchstens 4 mm betragen. Für andere Beläge beträgt die maximale Länge der Spikes 25 mm und der maximale Durchmesser 4 mm.

Sohle und Absatz

- Sohle und/oder Absatz dürfen Rillen, Einkerbungen und Ausbuchtungen aufweisen, sofern sie aus gleichem oder ähnlichem Material wie die Sohle bestehen.
Beim Hochsprung und Weitsprung darf die Sohle eine maximale Dicke von 13 mm und der Absatz beim Hochsprung von 19 mm haben. Bei allen anderen Wettbewerben dürfen Sohle und/oder Absatz beliebig dick sein.

Spikedornenlänge und -formen

Spikes-Prüfung auf Länge und Form



Regel 143 Kleidung, Schuhe und Startnummern

Einlagen und Zusätze bei Schuhen

6. Die Wettkämpfer dürfen weder innerhalb noch außerhalb der Schuhe irgendeine Vorrichtung benutzen, welche die Sohlendicke über das zulässige Höchstmaß erhöht oder dem Träger einen Vorteil verschafft, den er bei der zuvor beschriebenen Art der Schuhe nicht erhalten würde.

Startnummern

7. Jeder Wettkämpfer ist mit zwei Startnummern* auszustatten, die während des Wettkampfes gut sichtbar auf Brust und Rücken zu tragen sind; beim Hoch- und Stabhochsprung genügt nur eine Startnummer auf der Brust oder auf dem Rücken. Die Startnummern entsprechen denjenigen im Programm. Wird während des Wettkampfes ein Trainingsanzug getragen, sind darauf in gleicher Weise Startnummern anzubringen.
8. Die Startnummern müssen wie ausgegeben getragen und dürfen nicht in irgendeiner Weise beschnitten, gefaltet oder abgedeckt werden. Zur Unterstützung der Luftzirkulation dürfen bei Langstreckenwettbewerben die Startnummern, jedoch nicht die Buchstaben oder Ziffern, perforiert sein.

*) Bei der Sparteignungsprüfung wird nur **eine** Startnummer ausgegeben. Diese ist auf der Brust des Sporthemdes zu tragen.

Regel 143 Kleidung, Schuhe und Startnummern

9. Wird ein vollautomatisches Zielbildsystem verwendet, kann das Organisationskomitee (*Veranstalter*) von den Wettkämpfern verlangen, zusätzlich aufklebbare Identifikationsnummern an der Seite der Hose zu tragen. Keinem Wettkämpfer ist die Teilnahme am Wettkampf zu erlauben, wenn er nicht die bereitgestellte Startnummer(n) und/oder Identifikationsnummer sichtbar trägt.

Erläuterung: Wird bei nationalen Veranstaltungen *nur eine Startnummer* ausgegeben, ist diese bei allen Wettbewerben *auf der Brust zu tragen*. Beim Hoch- und Stabhochsprung ist das Tragen der Startnummer auf der Brust oder dem Rücken dem Wettkämpfer freigestellt.

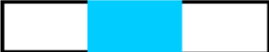
Regel 144 – Unterstützung der Wettkämpfer

- Die folgenden Umstände sind als Unterstützung im Sinne dieser Regel anzusehen und somit **nicht erlaubt**:
- a) das Schrittmachen durch nicht am selben Wettkampf beteiligte Personen, durch überrundete oder zu überrundende Wettkämpfer oder durch technisches Gerät jeder Art,
 - b) der Besitz oder das Benutzen von Video- oder Kassettenrekordern, Radios, CD-Playern, Funkgeräten, Mobiltelefonen oder ähnlichen Geräten im Wettkampfbereich,**
 - c) der Gebrauch jeglicher technischer Vorrichtungen, die Federn, Räder oder jedes andere Bauteil enthalten, die dem Benutzer einen Vorteil gegenüber den anderen Wettkämpfern ermöglichen, die solche Vorrichtungen nicht benutzen,
 - d) der Gebrauch eines Hilfsmittels, das die Eigenschaft hat, die Abmessungen eines Teils des Gerätes gegenüber dem nach den Regeln erlaubten Maximum zu vergrößern oder das dem Benutzer einen Vorteil bietet, den er nicht haben würde, wenn er das nach den Regeln spezifizierte Gerät benutzt hätte.

Regel 162 – Der Start

- Der Beginn einer Laufstrecke muss durch eine 5 cm breite und weiße Linie gekennzeichnet sein. Bei allen Wettbewerben, die nicht in Bahnen gestartet werden, muss die Startlinie (*Evolvente*) so gekrümmt sein, dass alle Läufer dieselbe Distanz bis zum Ziel zurücklegen. Für alle Strecken sind die Startplätze, in Laufrichtung gesehen, von links nach rechts zu nummerieren (*siehe Regel 163.1*)

Markierungen der Startlinien nach dem "Marking Plan" der IAAF:

Disziplinen	Farbe	Kennzeichnung	Länge / Breite
100, 110 m Hürden	weiß		5 cm breite Linie über die ganze Laufbahn
200, 400 m, 4x100 m	weiß		117 / 5 cm
800 m	weiß-grün-weiß		117 / 5 cm (<i>grünes Teil 40 cm</i>)
4x400 m	weiß-blau-weiß		117 / 5 cm (<i>blaues Teil 40 cm</i>)
1 000, 1 500, 1 Meile, 2 000, 5 000, 10 000 m und alle Hindernisläufe	weiß		5 cm gebogene Linie über die gesamte Laufbahn (<i>Evolvente</i>)

Regel 162 – Der Start

3. Bei internationalen Wettkampfveranstaltungen, ausgenommen der in der nachfolgenden Anmerkung erwähnten, erfolgen die Kommandos des Starters in seiner Sprache bzw. in Englisch oder in Französisch. Sie lauten bei Läufen bis einschließlich 400 m (*einschließlich 4x200 m und 4x400 m*) »Auf die Plätze« und »Fertig«. Sind alle Läufer in der "Fertigstellung", ist das Startsignal zu geben oder das anerkannte Startgerät in Gang zu setzen. Ein Läufer darf nach der Einnahme der Startstellung weder die Startlinie noch den Boden davor mit seinen Händen oder seinen Füßen berühren.
- ▶ **Erläuterung: Davor bedeutet innerhalb der Laufstrecke.**
 - ▶ Bei Läufen länger als 400 m muss das Kommando »**Auf die Plätze**« lauten und sobald danach die Läufer ihre ruhige Startstellung eingenommen haben, muss das Startsignal gegeben oder das anerkannte Startgerät in Gang gesetzt werden. Ein Läufer darf nach der Einnahme der Startstellung nicht den Boden mit seinen Händen berühren.
 - ▶ **Anmerkung: Bei Wettkampfveranstaltungen nach Regel 1.1a, b und c sind die Kommandos vom Starter nur in Englisch zu geben.**

Fehlstart

6. Hat ein Läufer seine endgültige Startstellung eingenommen, darf er bis zum Hören des Startsignals nicht mit der Startbewegung beginnen. Wurde damit nach Beurteilung des Starters oder des Rückstarters schon früher begonnen, ist dies als ein Fehlstart betrachten.
 - ▶ Als Fehlstart ist auch anzusehen, wenn der Starter entscheidet, dass
 - a) ein Läufer den Kommandos »Auf die Plätze« oder »Fertig« nicht innerhalb einer angemessenen Zeit nachkommt,
 - b) ein Läufer nach dem Kommando »Auf die Plätze« andere Läufer in dem Wettbewerb durch Laute oder in anderer Weise stört.
 - ▶ **Anmerkung: Ist ein von der IAAF anerkanntes Fehlstartkontrollgerät im Einsatz (siehe Regel 161.2 bzgl. der anzuzeigenden Details), ist dies grundsätzlich vom Starter als endgültiger Beweis für die Beurteilung eines Fehlstarts zu akzeptieren.**
7. Ausgenommen im Mehrkampf muss jeder Läufer, der für einen Fehlstart verantwortlich ist, disqualifiziert werden.
 - ▶ Im Mehrkampf ist jeder Läufer, der für einen Fehlstart verantwortlich ist, zu verwarnen. Ein Fehlstart je Lauf ist erlaubt, ohne dass der für den Fehlstart verantwortliche Läufer disqualifiziert wird. Jeder Läufer, der einen weiteren Fehlstart in diesem Lauf verursacht, ist zu disqualifizieren (siehe auch Regel 200.9c).

Regel 162 – 165 – Regelungen Lauf

- ▶ Startblöcke sind bis einschl. 400 m zu benutzen
- ▶ Start muss als Tiefstart erfolgen, bei dem bis Signal Hände Boden berühren und Füße an den Fußstützen Kontakt haben müssen
- ▶ ab 800 m erfolgt der Start aus dem Hochstart
- ▶ **Startlinie:**
 - ⇒ 5 cm breit als Gerade bei Läufen in Bahnen
 - ⇒ Gekrümmt (Evolvente), Läufer durchlaufen alle die gleiche Strecke (ab 1.500 m)
 - ⇒ zählt zur Laufstrecke
- ▶ **Starter:**
 - ⇒ bis einschl. 110 m Hü seitlich in Verlängerung der Startlinie aufstellen
 - ⇒ bei längeren Läufen so, dass er von allen Startenden gleich weit entfernt ist
- ▶ **Startkommando:**
 - ⇒ bis einschl. 400 m: „Auf die Plätze – Fertig – Signal“ („on your marks – ready / set – go“)
 - ⇒ ab 800 m: „Auf die Plätze – Signal“ (on your marks – go)
 - ⇒ nach Einnehmen der Position „Auf die Plätze“ darf Startlinie nicht mehr berührt werden

Regel 162 – 165 – Regelungen Lauf

- ▶ **Ziellinie:**
 - ⇒ 5 cm breit zählt nicht zur Strecke
 - ⇒ Verläuft rechtwinklig zur Laufbahn
 - ⇒ Zählt **nicht** zur Strecke
- ▶ **Fehlstart:**
 - ⇒ Verzögerung der Ausführung des Kommandos zum Einnehmen der Startposition
 - ⇒ Stören anderer Läufer nach „Auf die Plätze!“
 - ⇒ Beginn der Startbewegung vor Signal
 - ⇒ **Disqualifikation:**
 - ☹ Läufer, der Fehlstart verursacht!
- ▶ **Zeitmessung:**
 - ⇒ Vom Sichtbarwerden des Startsignals (Handzeitnahme) bis Oberkörper (Rumpf) des Läufers die Senkrechte der inneren Kante der Ziellinie erreicht
- ▶ **Messungen:**
 - ⇒ Handzeitnahme: auf $\frac{1}{10}$ s genau
 - ▶ bleibt die Uhr zwischen zwei Zehntelsekunden stehen gilt die nächst höhere Zeit
 - ▶ zwei Uhren für einen Läufer mit Nichtübereinstimmung gilt schlechtere Zeit
 - ▶ bei drei Uhren sind zwei Uhren gleich gilt diese Zeit, sind alle drei unterschiedlich gilt mittlere Zeit

Regel 180 – Allgemeine Bestimmungen Sprung

Aufwärmen am Wettkampfsplatz

- 1) Vor Beginn des Wettbewerbs darf jeder Wettkämpfer Probeversuche am Wettkampfsplatz ausführen. Bei den Stoß-/Wurf Wettbewerben werden die Probeversuche **stets in der ausgelosten Reihenfolge und immer unter Aufsicht der Kampfrichter** ausgeführt.
- ▶ **Erläuterung: Wie viele Probeversuche zulässig sind, legt jeweils der Wettkampfleiter fest.**
- 3) a In allen technischen Wettbewerben, bei denen eine Anlaufbahn benutzt wird, sind Markierungen entlang dieser, beim Hochsprung können sie im Anlaufbereich platziert werden. Ein Wettkämpfer darf zur Unterstützung seines Anlauf und des Absprungs eine oder zwei Markierungen benutzen (vom Organisationskomitee/Veranstalter zur Verfügung gestellt oder genehmigt). Werden solche nicht zur Verfügung gestellt, darf er Klebeband verwenden, aber **keine Kreide oder ähnliche Substanzen**, die **untilgbare Flecken hinterlassen**.
b Bei Stoß-/Wurf Wettbewerben aus dem Kreis darf ein Wettkämpfer nur eine Markierung benutzen. Diese kann auf dem Boden unmittelbar hinter dem Kreisring oder daran angrenzend platziert werden. Dies muss nur für die Dauer des eigenen Versuchs des Wettkämpfers möglich sein und darf die Sicht der Kampfrichter nicht beeinträchtigen. Eigene Markierungen (andere als die in Regel 187.21) dürfen nicht im Sektor oder entlang diesem platziert werden.
- ▶ **Erläuterung: Markierungen in der Sprunggrube sind nicht zulässig.**

Regel 180 – Allgemeine Bestimmungen Sprung

▶ **Wettkampfreihenfolge**

- 4) Die Wettkämpfer führen ihre Versuche in der ausgelosten Reihenfolge aus. Finden Qualifikationsrunden (*oder Ausscheidungen*) statt, muss für das Finale neu ausgelost werden (*siehe auch Nr. 5*).

▶ **Versuche**

- 5) Bei allen technischen Wettbewerben, ausgenommen im Hoch- und Stabhochsprung, mit mehr als acht Teilnehmern, müssen jedem von ihnen **zunächst drei Versuche** gewährt werden, den acht Wettkämpfern mit den besten gültigen Leistungen stehen drei weitere Versuche zu. Mit Ausnahme des Hoch- und Stabhochsprungs hat ein Wettkämpfer in einem Durchgang nicht mehr als einen zu registrierenden Versuch. Besteht in dem Wettkampf Gleichstand auf dem letzten Qualifikationsplatz ist dieser, wie in Nr. 20 beschrieben, aufzulösen.
- ▶ Bei acht oder weniger Teilnehmern müssen jedem von ihnen sechs Versuche gewährt werden. Haben in den ersten drei Durchgängen mehr als ein Wettkämpfer keinen gültigen Versuch, beginnen diese in dem darauf folgenden Durchgang vor denen mit gültigen Versuchen, und zwar in der Reihenfolge wie sie ursprünglich ausgelost war.

Regel 180 – Allgemeine Bestimmungen Sprung

- ▶ In beiden Fällen (*mehr als acht oder acht und weniger*):
 - a) werden der vierte und der fünfte Durchgang in der umgekehrten Reihenfolge durchgeführt, wie der Zwischenstand dies nach den ersten drei Versuchen ausweist. Die Reihenfolge des sechsten Durchgangs (*Schlussdurchgang*) ist in der umgekehrten Reihenfolge durchzuführen, wie der Zwischenstand dies nach dem fünften Durchgang ausweist.
 - b) Ist die Reihenfolge zu ändern und besteht bei einer Platzierung Gleichstand, führen die Gleichstehenden die weiteren Versuche in der Reihenfolge aus, wie sie ursprünglich ausgelost war.
- ▶ **Anmerkung 1: Bei Wettkampfanstaltungen nach Regel 1.1d, e, f, g, h, i und j** können die letzten drei Durchgänge in der umgekehrten Reihenfolge durchgeführt werden, wie dies der Stand nach dem dritten Durchgang ausweist.
- ▶ **Erläuterung: Ein Durchgang umfasst je einen Versuch aller am Wettkampf teilnehmenden Wettkämpfer.** Beim Hoch- und Stabhochsprung sind dies alle Versuche über eine bestimmte Sprunghöhe. Versäumte Versuche können nicht nachgeholt werden. Ein ungültiger Versuch gilt auch als zu wertender Versuch und ist dementsprechend zu registrieren. Ein Wettkämpfer kann auf Versuche verzichten, seine bis dahin erzielten Leistungen werden gewertet. Bei einem Verzicht auf die letzten drei Versuche rückt kein anderer Wettkämpfer nach.

Regel 180 – Allgemeine Bestimmungen Sprung

▶ **Vollendung der Versuche**

7. Der Kampfrichter darf eine weiße Fahne für einen gültigen Versuch erst heben, wenn der Versuch abgeschlossen ist.

▶ **Ein gültiger Versuch ist abgeschlossen:**

- a) bei vertikalen Sprungwettbewerben (Hoch- und Stabhochsprung), sobald der Obmann entschieden hat, dass nicht gegen die Regeln 182.2 (Hochsprung), 183 Nr. 2 oder Nr. 4 (Stabhochsprung) verstoßen wurde,
- b) bei horizontalen Sprungwettbewerben (Weit- oder Dreisprung), sobald der Wettkämpfer die Sprunggrube gemäß Regel 185.1 verlassen hat,
- c) bei Stoß- und Wurfwettbewerben, sobald der Wettkämpfer den Kreisring oder die Anlaufbahn gemäß Regel 187.17 verlassen hat.

▶ **Verzögerung**

17. Ein Wettkämpfer, der bei einem technischen Wettbewerb grundlos seinen Versuch verzögert, trägt die Schuld dafür, dass ihm dieser nicht mehr erlaubt und als Fehlversuch registriert wird. Es ist Aufgabe des Schiedsrichters darüber zu entscheiden, ob bei Berücksichtigung aller Umstände eine grundlose Verzögerung vorliegt.

Regel 180 – Allgemeine Bestimmungen Sprung

- ▶ Der zuständige Kampfrichter zeigt dem Wettkämpfer an, dass alles für den Versuch bereit ist und der festgelegte Zeitraum für seinen Versuch beginnt. Entscheidet sich der Wett-kämpfer danach, den Versuch nicht auszuführen, muss dies nach Ablauf des festgelegten Zeitraums als Fehlversuch registriert werden.
- ▶ Beim Stabhochsprung beginnt der Zeitraum für den Versuch, wenn die Sprunglatte gemäß den zuvor gemachten Angaben des Wettkämpfers eingerichtet ist. Danach wird für eine Änderung keine zusätzliche Zeit mehr gewährt.
- ▶ Hat der Wettkämpfer mit dem Versuch begonnen und endet danach der festgelegte Zeitraum, ist der Versuch nicht als ungültig zu werten.

Die folgenden Zeiträume sollen grundsätzlich nicht überschritten werden:

▶ ***Einzelwettbewerbe:***

Zahl der verbliebenen Wettkämpfer	Hochsprung	Stabhochsprung	übrige Wettbewerbe
mehr als drei	1,0 min.	1,0 min.	1,0 min.
zwei oder drei	1,5 min.	2,0 min.	1,0 min.
einer	3,0 min.	5,0 min.	--,--
aufeinander folgende Versuche	2,0 min.	3,0 min.	2,0 min.

Regel 184 – Bestimmungen Horizontale Sprünge

► **Messungen**

1. Beim Weit- und Dreisprung muss die gemessene Weite, die keinen ganzen Zentimeter ergibt, auf den nächstniedrigeren ganzen Zentimeter abgerundet werden.

► **Anlaufbahn**

2. Die Länge der Anlaufbahn muss mindestens 40 m betragen, gemessen von der jeweiligen Absprunglinie bis zum Ende der Anlaufbahn. Sie hat eine Breite von maximal $122 \text{ cm} \pm 1 \text{ cm}$ und muss mit 5 cm breiten weißen Linien gekennzeichnet sein.
3. Die maximale Neigung der Anlaufbahn muss 1:100 betragen und das Gesamtgefälle in Anlaufrichtung darf auf den letzten 40 m abwärts nicht größer sein als 1:1000.

► **Windmessung**

4. Die Windgeschwindigkeit muss von dem Zeitpunkt an gemessen werden, ab dem der Wettkämpfer eine neben der Anlaufbahn angebrachte Markierung passiert, und zwar für die Dauer von 5 Sekunden. Diese Markierung ist beim Weitsprung 40 m und beim Dreisprung 35 m von der Absprunglinie entfernt. Ist der Anlauf des Wettkämpfers kürzer als 40 m bzw. 35 m, beginnt die Zeit mit dem Anlauf.
5. Das Windmessgerät muss 20 m vor dem Absprungbalken hingestellt und in einer Höhe von 122 cm und nicht weiter als 200 cm von der Anlaufbahn entfernt positioniert werden.

Regel 185 – Weitsprung

► *Der Wettkampf*

1. Es ist ein Fehlversuch, wenn der Wettkämpfer
 - a) beim Absprung mit irgendeinem Teil seines Körpers den Boden hinter der Absprunglinie berührt, oder wenn er durchläuft ohne zu springen, oder
 - b) vollständig neben dem Absprungbalken abspringt, sei es vor oder hinter der verlängerten Absprunglinie, oder
 - c) den Boden zwischen der Absprunglinie und der Sprunggrube berührt, oder
 - d) während des Anlaufs oder des Sprungs irgendeine Art von Salto ausführt, oder
 - e) bei der Landung den Boden außerhalb der Sprunggrube berührt, wenn diese Stelle näher zur Absprunglinie liegt, als der in der Sprunggrube hinterlassene Abdruck, oder
 - f) nach dem Verlassen der Sprunggrube den ersten Bodenkontakt außerhalb davon hat und dieser näher zur Absprunglinie liegt, als der bei der Landung. Als Abdruck in der Sprunggrube gilt auch der, der durch Gleichgewichtsverlust entstanden ist und näher zur Absprunglinie liegt.



Regel 185 – Weitsprung

▶ **Der Wettkampf**

- ▶ **Anmerkung 1:** Es ist kein Fehlversuch, wenn der Wettkämpfer beim Anlauf an irgendeinem Punkt die gekennzeichnete Anlaufbahn verlässt.
- ▶ **Anmerkung 2:** Es ist kein Fehlversuch gemäß Nr. 1b, wenn der Wettkämpfer mit einem Teil seines Schuhs/ Fußes den Boden seitlich vom Absprungbalken aber vor der Absprunglinie berührt.
- ▶ **Anmerkung 3:** Es ist kein Fehlversuch, wenn der Wettkämpfer bei der Landung mit irgendeinem Teil seines Körpers den Boden außerhalb der Sprunggrube berührt, es sei denn, es liegt ein Verstoß nach Nr. 1e vor.
- ▶ **Anmerkung 4:** Es ist kein Fehlversuch, wenn der Wettkämpfer durch die Sprunggrube zurückgeht, er diese aber zuvor regelgerecht verlassen hatte.
- ▶ **Anmerkung 5:** Es ist kein Fehlversuch, wenn der Wettkämpfer vor dem Erreichen des Absprungbalkens abspringt, es sei denn, es liegt ein Verstoß nach Nr. 1b vor.

Regel 185 – Weitsprung

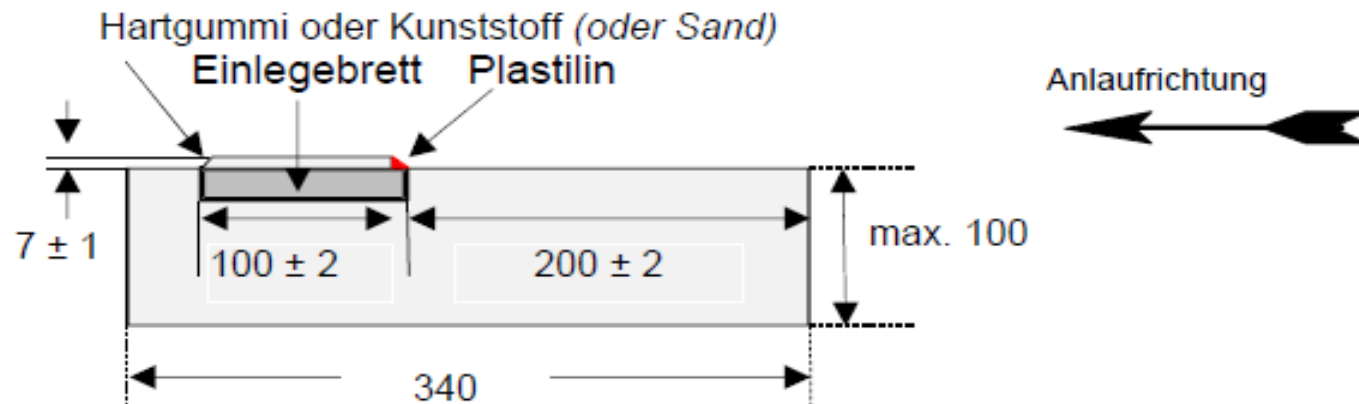
► **Der Wettkampf**

2. Verlässt der Wettkämpfer die Sprunggrube muss der erste Kontakt mit seinem Fuß auf der Einfassung der Sprunggrube oder auf dem Boden außerhalb davon weiter entfernt sein, als der hinterste Abdruck im Sand (siehe Nr. 1f).

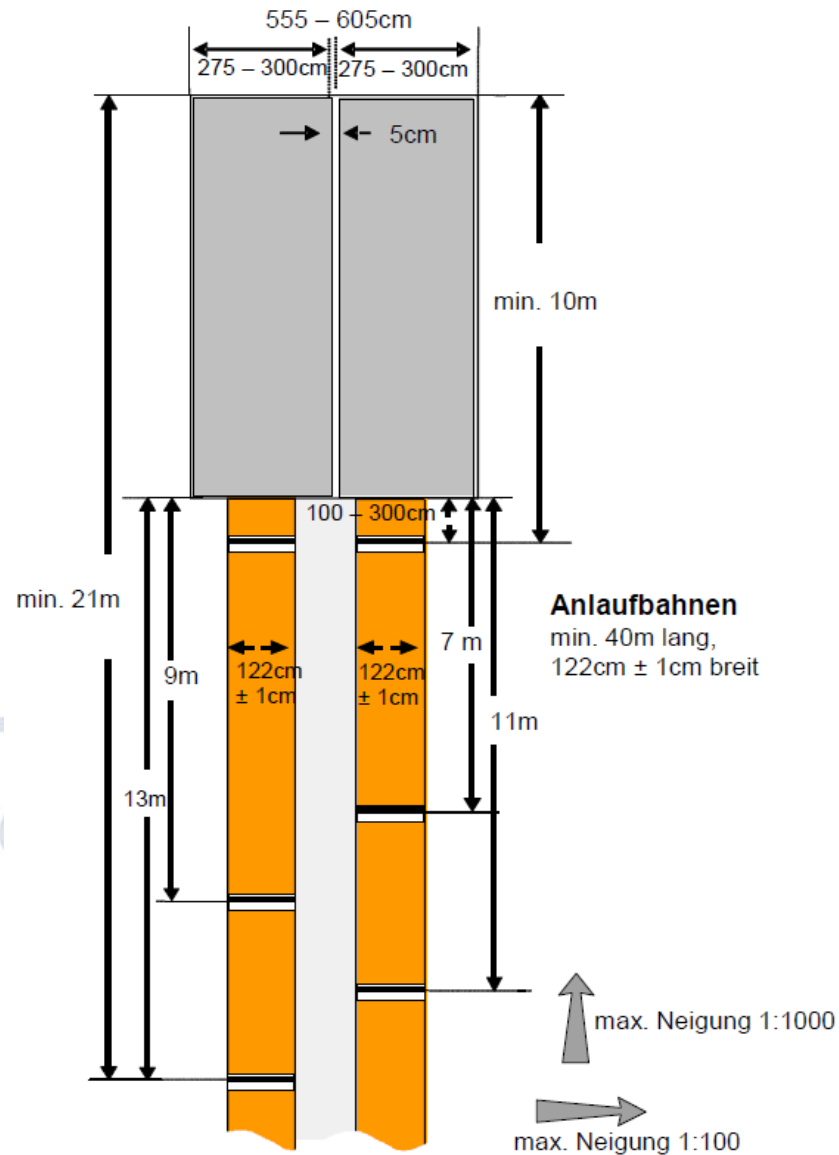
► **Anmerkung: Dieser erste Kontakt gilt als Verlassen der Sprunggrube.**

3. Der Sprung muss vom nächstliegenden durch irgendeinen Körperteil in der Sprunggrube hinterlassenen Eindruck (siehe Nr. 1f) bis zur Absprunglinie bzw. deren Verlängerung gemessen werden. Das Messen muss senkrecht zur Absprunglinie oder deren seitlichen Verlängerungen vorgenommen werden.

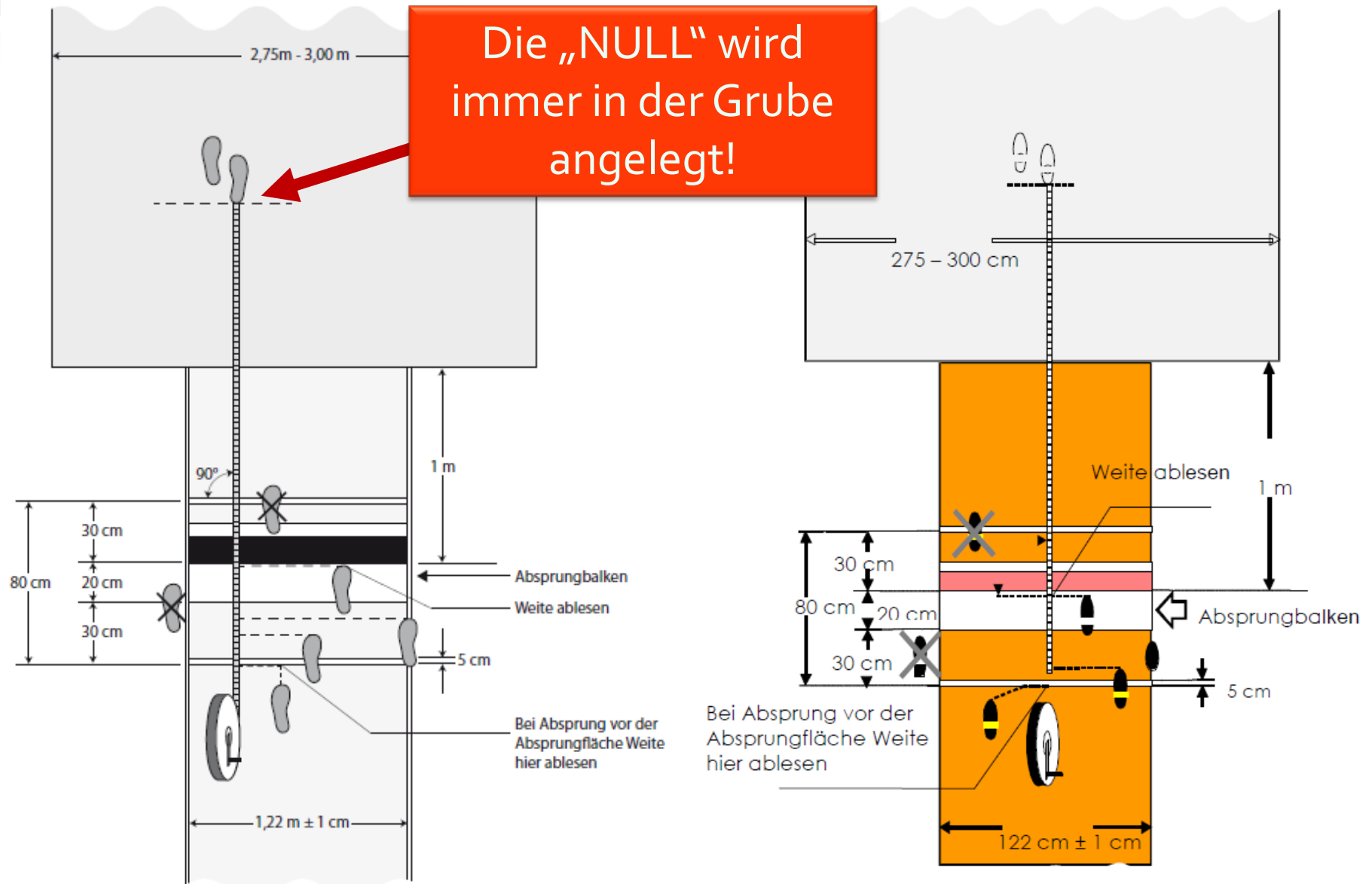
Schnitt durch den Absprungbalken
Maße in mm



Regel 185 Weitsprung



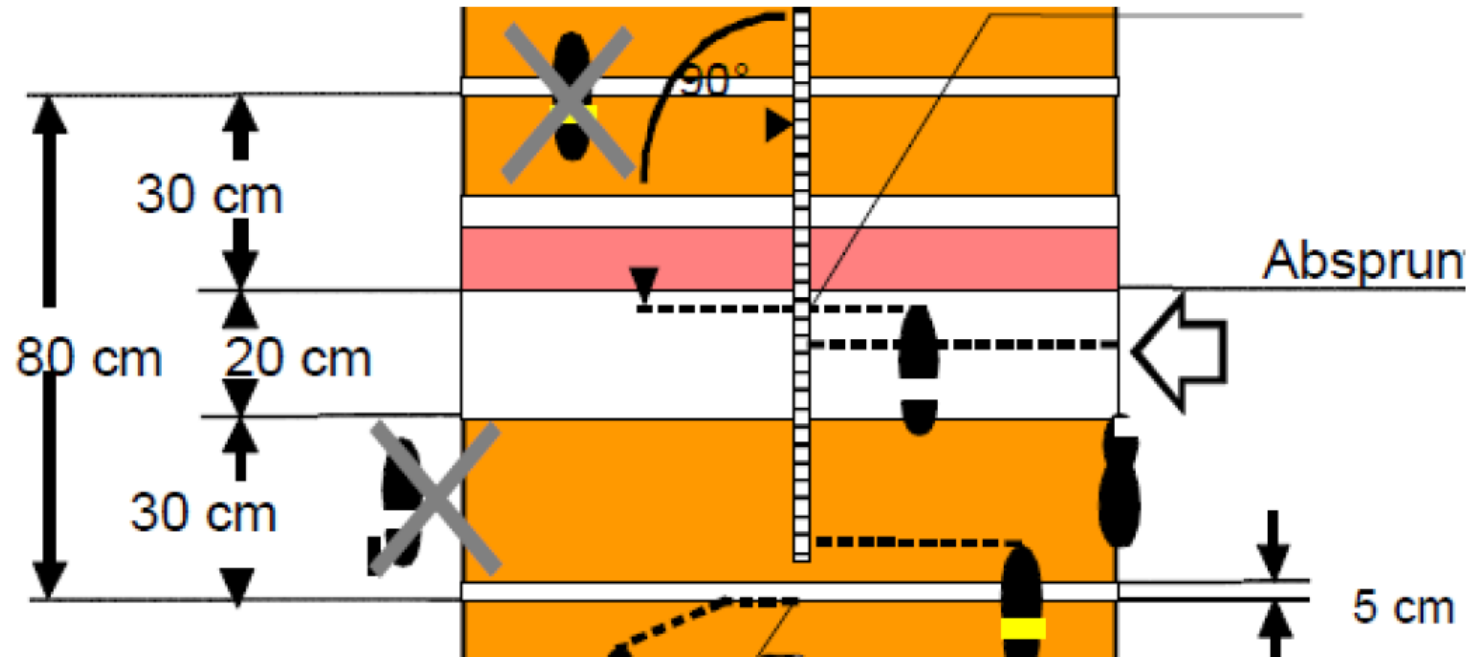
Regel 185 Weitsprung



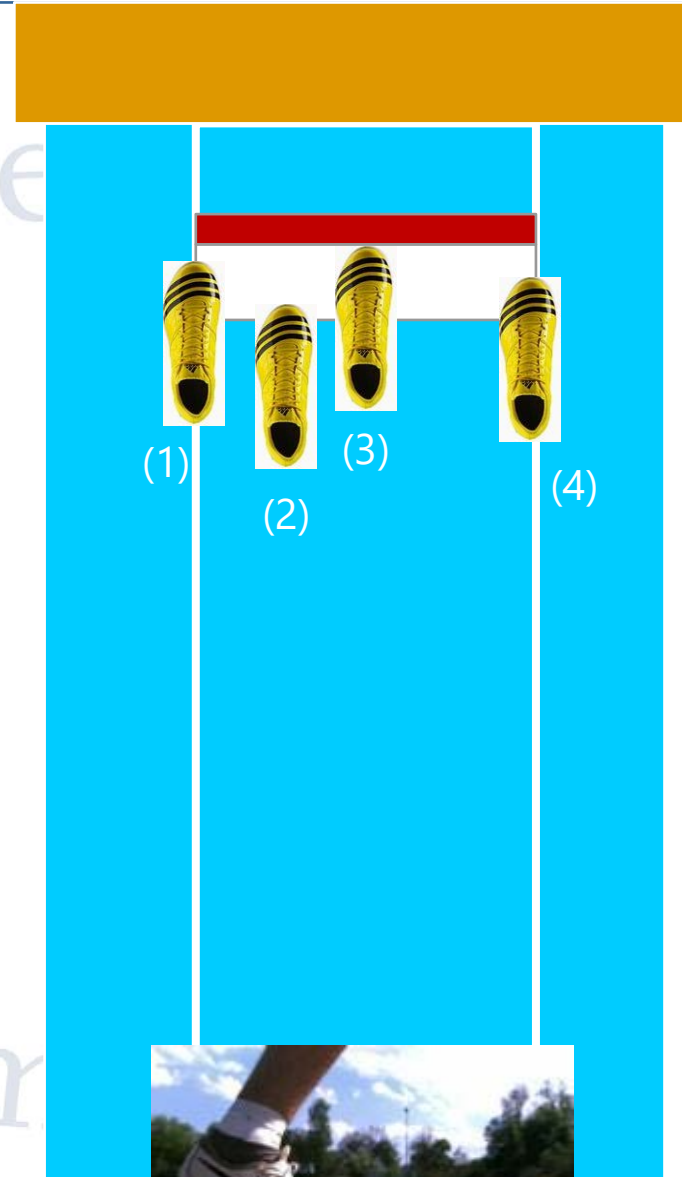
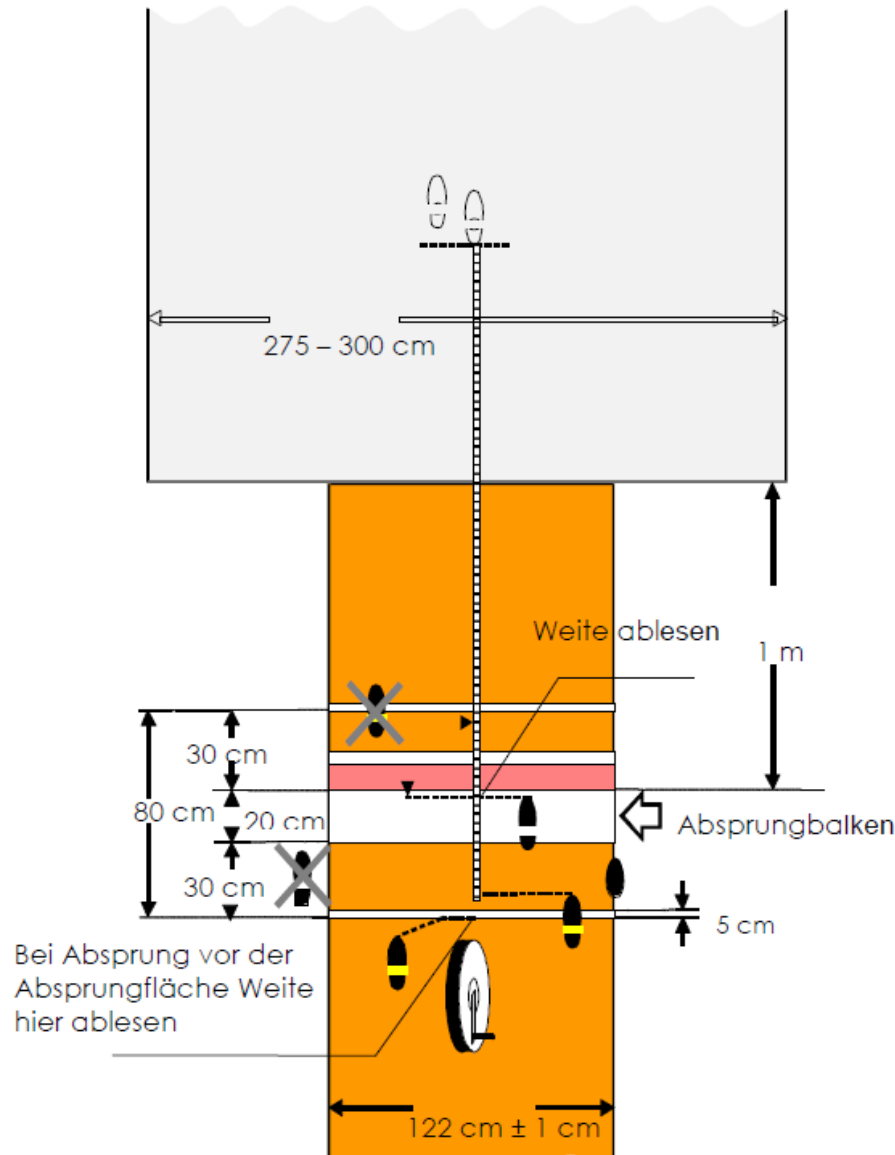
Regel 185 Weitsprung – Zoneneinrichtung

Weißer Linie gehört **nicht** zur Zone.

Weißer Linie gehört zur Zone



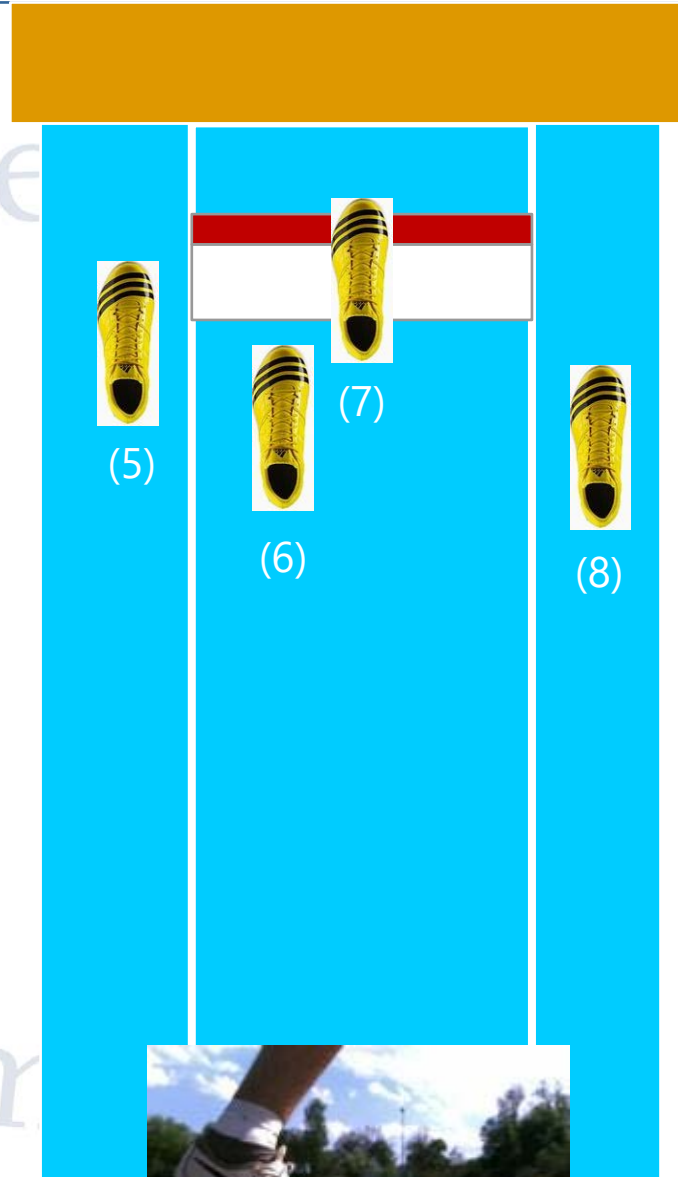
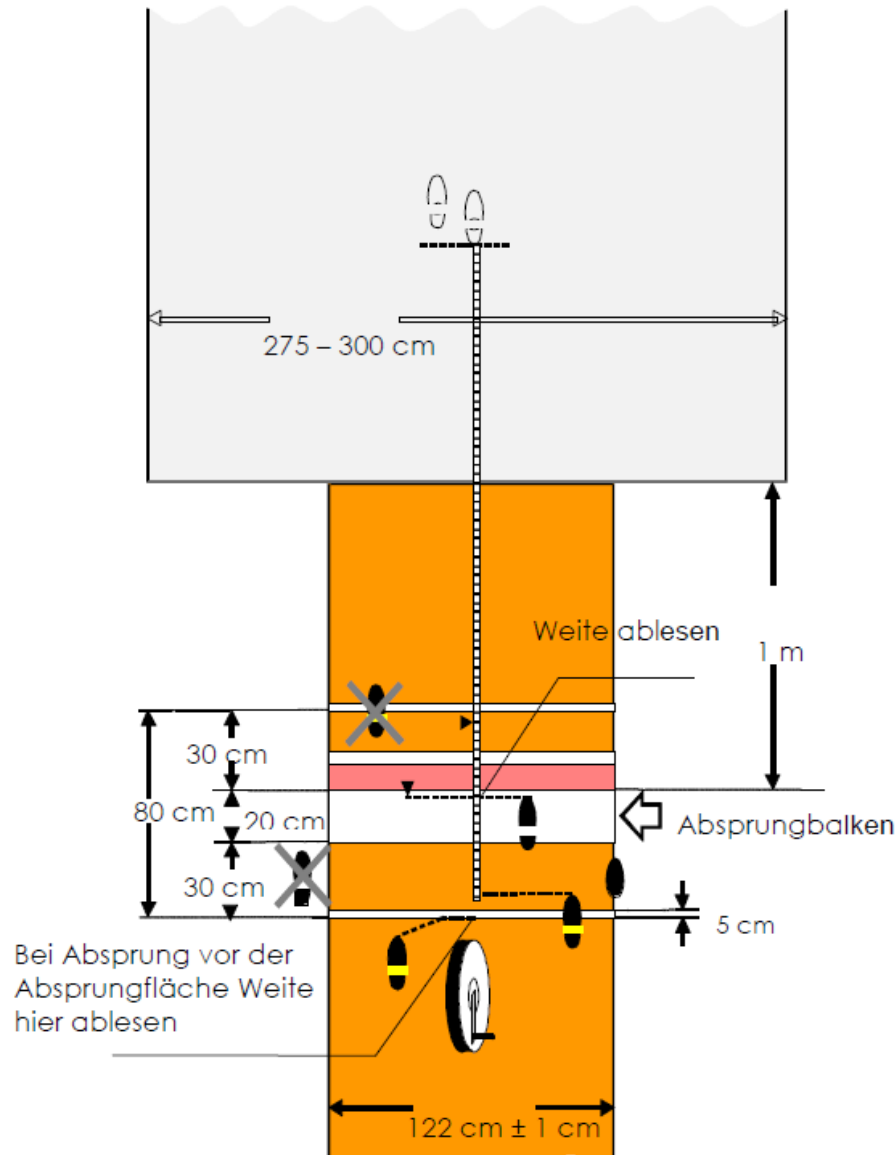
Weitsprung – Entscheidungsfälle beim Absprung



- (1) Gültig
- (2) Gültig
- (3) Gültig
- (4) Gültig



Weitsprung – Entscheidungsfälle



- (5) Ungültig
- (6) Gültig
- (7) Ungültig
- (8) Ungültig

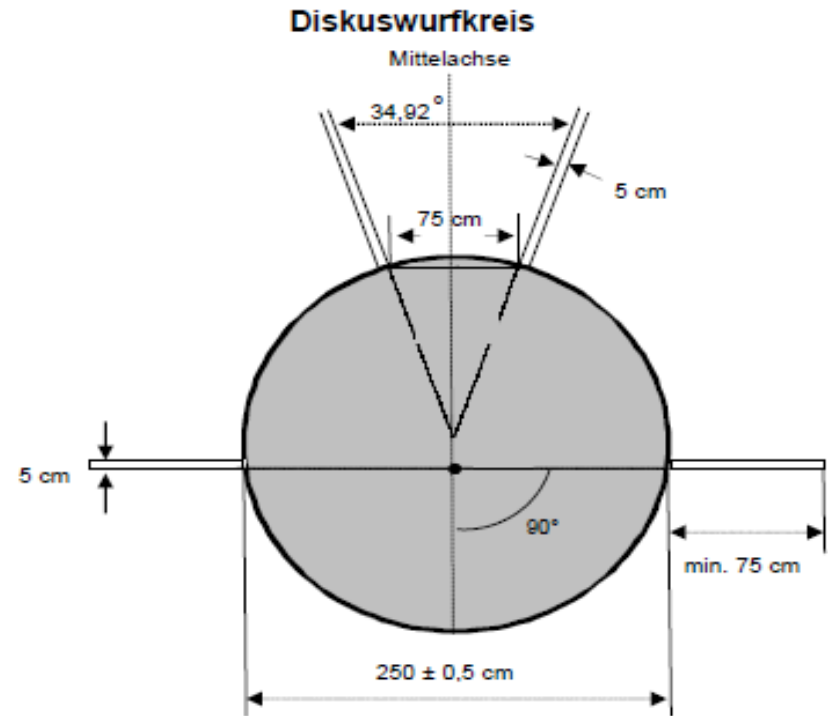
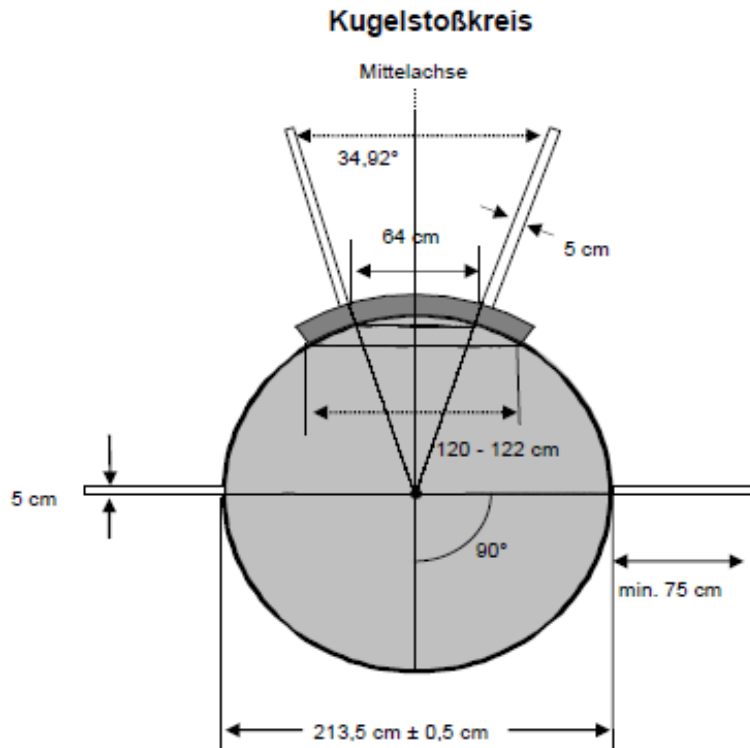


Regel 187 – Allgemeine Bestimmungen Wurf/Stoß

	Kugelstoß		Diskuswurf	
	Männer	Frauen	Männer	Frauen
Wettkampfgeräte				
Gewicht	7,26 kg	4,0 kg	2,0 kg	1,0 kg
Maße	Ø 11–13 cm	Ø 9,5–11 cm	Ø 21,9–22,1 cm Dicke 4,44,5 cm	Ø 18,0–18,2 cm Dicke 3,7–3,9 cm
Wettkampfanlage	Kreis Ø 2,135 m		Kreis Ø 2,50 m	
Abwurfart	Abstoß einarmig		Einarmiger Wurf (Schleuderwurf)	
Art der Beschleunigung	geradlinig oder rotatorisch		rotatorisch	
Anteil des Abwurfes (Hauptphase) an der Ab- fluggeschwindigkeit in %	ca. 80 %		70–75 %	
	Speerwurf		Hammerwurf	
	Männer	Frauen	Männer	
Wettkampfgeräte				
Gewicht	0,8 kg	0,6 kg	7,26 kg	
Maße	Länge 260–270 cm Ø 2,5–3,0 cm im Zentrum	Länge 220–230 cm Ø 2,0–2,5 cm im Zentrum	Kopf: Ø 11,18 cm Drahtlänge: 117,5–121,5 cm	
Wettkampfanlage	Anlaufbahn 30–36,50 m		Kreis Ø 2,135 m	
Abwurfart	Einarmiger Wurf (Schlagwurf)		Beidarmiger Wurf	
Art der Beschleunigung	geradlinig		rotatorisch	
Anteil des Abwurfes (Hauptphase) an der Ab- fluggeschwindigkeit in %	70–80 %		10–12 %	

* Veränderung der Schwerpunktlage des Gerätes Mä. ab 1985; Fr. ab 1999

Regel 187 – Allgemeine Bestimmungen Wurf/Stoß



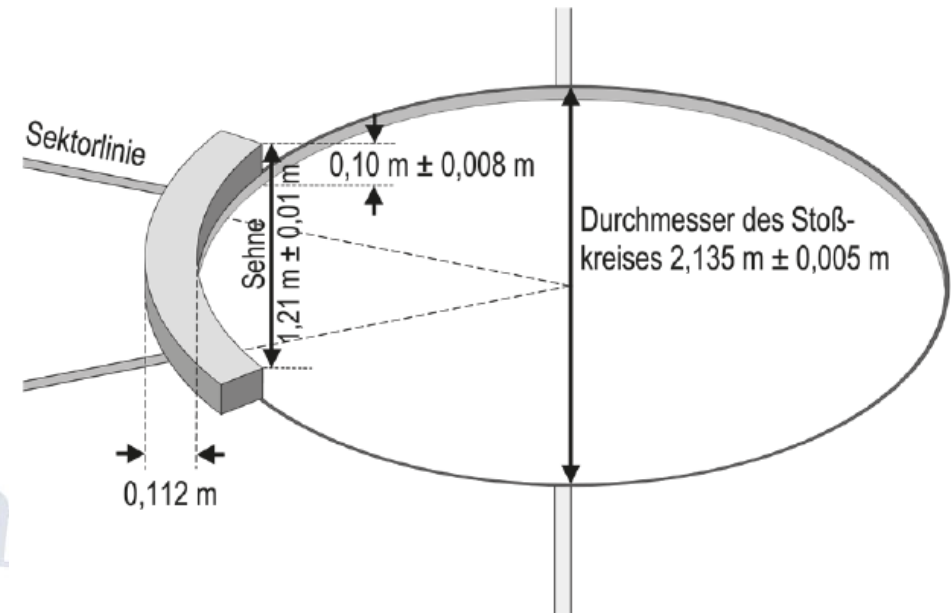
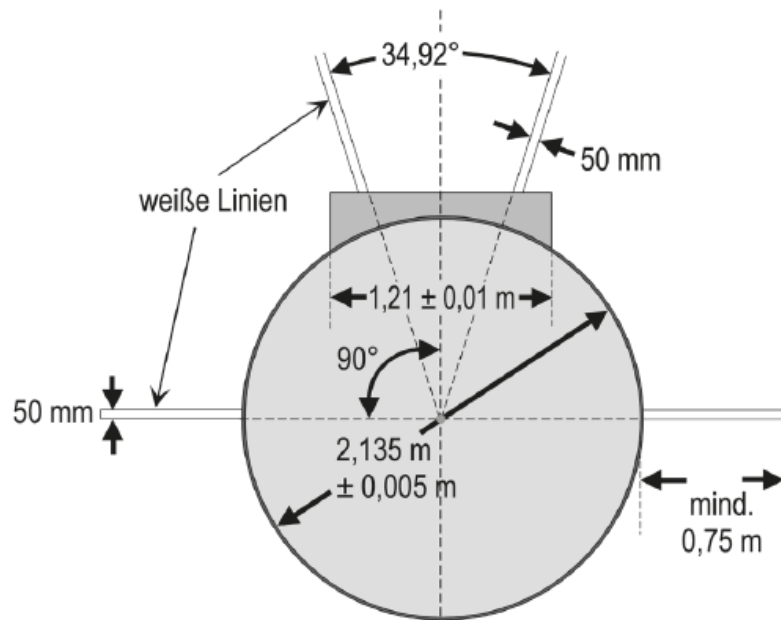
Regel 187 – Bestimmungen Wurf & Stoß

► **Unterstützung**

- (4) Das Nachfolgende ist als Unterstützung zu betrachten und ist deshalb nicht erlaubt:
- a) das Zusammenbinden von zwei oder mehr Fingern. Wenn ein Verband an der Hand und/oder den Fingern verwendet wird, kann er durchgehend sein, vorausgesetzt, dass als Ergebnis davon nicht zwei oder mehrere Finger zusammengebunden werden in der Art und Weise, dass die Finger sich nicht einzeln bewegen können. Dies soll dem Obmann des Kampfgerichts vor Wettkampfbeginn angezeigt werden.
 - b) das Benutzen von irgendwelchen Gegenständen jeder Art, einschließlich von Gewichten, die am Körper befestigt sind und die den Wettkämpfer beim Versuch in irgendeiner Weise unterstützen.
 - c) der Gebrauch von Handschuhen, ausgenommen beim Hammerwurf. In diesem Fall müssen die Handschuhe auf der Ober- und Unterseite glatt sein, und die Fingerspitzen müssen mit Ausnahme des Daumens offen sein.
 - d) das Sprühen oder Verteilen irgendeiner Substanz durch den Wettkämpfer, entweder in den Stoß-/Wurfbereich oder auf seine Schuhe, oder das Aufrauen der Oberfläche des Kreises.

Regel 187 – Bestimmungen Wurf & Stoß

- (8) Auf beiden Seiten des Stoß-/Wurfkreises müssen von der Oberseite des Kreisrings aus mindestens 0,75m lange und 50mm breite weiße Linien nach außen gezogen sein. Die Linien können gemalt oder aus Holz oder aus anderem geeigneten Material sein. Der hintere Rand dieser Linien stellt die Verlängerung einer theoretischen Linie dar, die durch den Mittelpunkt des Stoß-/Wurfkreises und rechtwinklig zur Mittellinie des Sektors verläuft (*siehe Zeichnung*).



► Sektor

- (10) Der Sektor besteht aus Asche (Tennenbelag, Ziegelmehl o.ä.), Rasen oder anderem geeigneten Material, auf dem das Gerät (*beim Auftreffen*) einen Abdruck hinterlässt.
- (12) a Beim Kugelstoß, Diskus- und Hammerwurf muss der Sektor mit 50mm breiten weißen Linien in einem Winkel von $34,92^\circ$ so gekennzeichnet sein, dass deren Innenkanten - wenn verlängert - sich im Kreismittelpunkt schneiden würden.
- **Anmerkung:** Der $34,92^\circ$ -Sektor ist dann genau angelegt, wenn zwei auf den Sektorlinien bei 20m vom Kreismittelpunkt entfernte Punkte 12m ($\pm 0,05$ m) ($20\text{m} \times 0,60\text{m}$) entfernt voneinander liegen. Mit jedem zusätzlichen Meter Entfernung vom Kreismittelpunkt nimmt der Abstand zwischen den Sektorlinien um 0,60m zu.

Regel 187 – Bestimmungen Wurf & Stoß

► **Versuche**

- (13) Beim Kugelstoß, Diskus- und Hammerwurf müssen die Geräte aus einem Stoß-/Wurfbereich gestoßen/geworfen, beim Speerwurf von der Anlaufbahn aus geworfen werden. Bei den Versuchen aus dem Stoß-/ Wurfbereich beginnt der Wettkämpfer seinen Versuch aus einer ruhigen Ausgangsstellung im Stoßbereich. Er darf im Verlauf des Versuchs die Innenseite des Kreistrings berühren, beim Kugelstoß, wie in Regel 188.2 beschrieben, auch die des Stoßbalkens.**
- (14) Es ist ein Fehlversuch, wenn der Wettkämpfer im Verlauf des Versuchs**
- a)** die Kugel oder den Speer anders losläßt, als es nach den Regeln 188.1 und 193.1 erlaubt ist,
 - b)** nachdem er den Stoß-/Wurfbereich betreten hat und begonnen hat einen Stoß/Wurf auszuführen, mit irgendeinem Teil seines Körpers die Oberseite des Kreistrings (oder die obere innere Kante) oder den Boden außerhalb des Stoß-/ Wurfbereichs berührt,
 - c)** beim Kugelstoß mit irgendeinem Teil seines Körpers irgendeinen Teil des Stoßbalkens, ausgenommen die Innenseite (ohne deren obere Kante, die als Teil der Oberseite gilt), berührt,
 - d)** beim Speerwurf mit irgendeinem Teil seines Körpers die Linien, die die Anlaufbahn markieren, oder den Boden außerhalb davon, berührt.

Regel 187 – Bestimmungen Wurf & Stoß

- (16) Es ist ein Fehlversuch, wenn die Kugel, der Diskus, der Hammerköpf oder der Speerkopf bei der ersten Bodenberührung während der Landung die Sektorlinie oder den Boden oder irgendeinen Gegenstand (außer dem Schutzgitter wie in Regel 187.14 vorgesehen) außerhalb davon berührt.
- (17) Es ist ein Fehlversuch, wenn der Wettkämpfer den Stoß-/Wurfkreis oder die Anlaufbahn verlässt, bevor das Gerät auf dem Boden aufgetroffen ist, oder
- a) beim Verlassen des Stoß-/Wurfkreises der erste Kontakt mit der Oberseite des Kreisrings oder mit dem Boden außerhalb davon nicht vollständig hinter der außerhalb des Kreises gezogenen weißen Linien erfolgt, die theoretisch durch den Mittelpunkt der Kreises verläuft (*siehe Regel 187.8*)

► **Der Wettkampf**

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

- **Anmerkung:** Radschlagtechnik ist nicht erlaubt.