

| männlich                            |                                                                                         |                                                            |                                                                  |                                                                  |                                                                |                                                                |                              |                              |                              |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Altersklasse                        | Männliche Jgd. A<br>M18/19                                                              | Männliche Jgd. B<br>M16/17                                 | Schüler M15                                                      | Schüler M14                                                      | Schüler M13                                                    | Schüler M12                                                    | Schüler M11                  | Schüler M10                  | M9 u. jünger                 |
| Disziplinblock                      |                                                                                         |                                                            | Schüler A                                                        |                                                                  | Schüler B                                                      |                                                                | Schüler C                    |                              | Schüler C                    |
| <b>Kurz sprint/<br/>Kurz hürden</b> | 100 m<br>110 m H<br>0,990/9,14 m<br>4 x 100 m                                           | 100 m<br>110 m H<br>0,914/8,90 m<br>4 x 100 m              | 75 m<br>100 m<br>80 m H<br>0,840/8,60 m<br>4 x 75 m<br>4 x 100 m | 75 m<br>100 m<br>80 m H<br>0,840/8,60 m<br>4 x 75 m<br>4 x 100 m | 50 m<br>75 m<br>60 m H<br>0,762/7,50 m<br>4 x 50 m<br>4 x 75 m | 50 m<br>75 m<br>60 m H<br>0,762/7,50 m<br>4 x 50 m<br>4 x 75 m | 50 m<br>4 x 50 m             | 50 m<br>4 x 50 m             | 50 m<br>4 x 50 m             |
| <b>Lang sprint<br/>Lang hürden</b>  | 200 m<br>400 m<br>400 m H<br>0,914/35 m<br>4x400 m<br>Olympische St.<br>Schwedenstaffel | 200 m<br>400 m<br>400 m H<br>0,840/35 m<br>Schwedenstaffel | 300 m<br>300 m H<br>0,840/35 m                                   | 300 m<br>300 m H<br>0,840/35 m                                   |                                                                |                                                                |                              |                              |                              |
| <b>Mittelstrecke</b>                | 800 m<br>1000 m<br>1500 m<br>3 x 1000 m                                                 | 800 m<br>1000 m<br>1500 m<br>3 x 1000 m                    | 800 m<br>1000 m<br>3 x 1000 m                                    | 1000 m<br>3 x 1000 m                                             | 1000 m<br>3 x 1000 m                                           | 1000 m<br>3 x 1000 m                                           | 1000 m<br>3 x 1000 m         | 1000 m<br>3 x 1000 m         | 1000 m                       |
| <b>Langstrecke</b>                  | 3000 m<br>5000 m<br>10000 m                                                             | 3000 m<br>5000 m                                           | 2000 m<br>3000 m                                                 | 2000 m<br>3000 m                                                 | 2000 m                                                         | 2000 m                                                         | 2000 m                       | 2000 m                       |                              |
| <b>Straße</b>                       | 10 km<br>15 km -<br>Marathon                                                            | 10 km<br>7,5 – 25 km                                       | 5 km<br>5 - 15 km                                                | 5 km<br>5 - 15 km                                                | bis 10 km                                                      | bis 10 km                                                      | bis 10 km                    | bis 10 km                    | bis 5 km                     |
| <b>Hindernis</b>                    | 2000 m<br>3000 m                                                                        | 2000 m                                                     |                                                                  |                                                                  |                                                                |                                                                |                              |                              |                              |
| <b>Gehen</b>                        | 5000 m BG<br>10000 m BG<br>bis 20 km Straße                                             | 5000 m BG<br>10000 m BG<br>bis 10 km Straße                | 3000 m BG<br>5000 m BG<br>bis 5 km Straße                        | 3000 m BG<br>5000 m BG<br>bis 5 km Straße                        | 2000 m BG<br>bis 3 km Straße                                   | 2000 m BG<br>bis 3 km Straße                                   | 1000 m BG<br>bis 3 km Straße | 1000 m BG<br>bis 3 km Straße | 1000 m BG<br>bis 1 km Straße |
| <b>Wald/Cross</b>                   | bis 10 km                                                                               | bis 8 km                                                   | bis 5 km                                                         | bis 5 km                                                         | bis 4 km                                                       | bis 4 km                                                       | bis 3 km                     | bis 3 km                     | bis 1,5 km                   |
| <b>Berglauf</b>                     | bis 15 km                                                                               | bis 15 km                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                |                                                                |                              |                              |                              |

**männlich**

| Altersklasse          | Männliche Jgd. A<br>M18/19                                                                                                                                                          | Männliche Jgd. B<br>M16/17                                                                                                                                                          | Schüler M15                                                                                                                                                                    | Schüler M14                                                                                                                                                                    | Schüler M13                                                                                                                                                                | Schüler M12                                                                                                                                                                | Schüler M11                                                                                     | Schüler M10                                                                                     | M9 u. jünger                                |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Disziplinblock        |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     | Schüler A                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                | Schüler B                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                            | Schüler C                                                                                       |                                                                                                 | Schüler C                                   |
| <b>Sprung</b>         | Hoch<br>Stabhoch<br>Weit<br>Drei                                                                                                                                                    | Hoch<br>Stabhoch<br>Weit<br>Drei                                                                                                                                                    | Hoch<br>Stabhoch<br>Weit<br>Drei                                                                                                                                               | Hoch<br>Stabhoch<br>Weit                                                                                                                                                       | Hoch<br>Stabhoch<br>Weit (Zone)                                                                                                                                            | Hoch<br>Stabhoch<br>Weit (Zone)                                                                                                                                            | Hoch<br>Weit (Zone)                                                                             | Hoch<br>Weit (Zone)                                                                             | Weit (Zone)                                 |
| <b>Stoß/Wurf</b>      | <b>Kugel</b> 6 kg<br><b>Diskus</b> 1,75 kg<br><b>Hammer</b> 6 kg<br><b>Speer</b> 800 g                                                                                              | <b>Kugel</b> 5 kg<br><b>Diskus</b> 1,5 kg<br><b>Hammer</b> 5 kg<br><b>Speer</b> 700 g                                                                                               | <b>Kugel</b> 4 kg<br><b>Diskus</b> 1 kg<br><b>Hammer</b> 4 kg<br><b>Speer</b> 600 g<br><b>Schlagball</b> 80 g<br><b>Ball</b> 200 g                                             | <b>Kugel</b> 4 kg<br><b>Diskus</b> 1 kg<br><b>Hammer</b> 4 kg<br><b>Speer</b> 600 g<br><b>Schlagball</b> 80 g<br><b>Ball</b> 200 g                                             | <b>Kugel</b> 3 kg<br><b>Diskus</b> 750 g<br><b>Hammer</b> 3 kg<br><b>Speer</b> 400 g<br><b>Schlagball</b> 80 g<br><b>Ball</b> 200 g                                        | <b>Kugel</b> 3 kg<br><b>Diskus</b> 750 g<br><b>Hammer</b> 3 kg<br><b>Speer</b> 400 g<br><b>Schlagball</b> 80 g<br><b>Ball</b> 200 g                                        | <b>Schlagball</b> 80 g                                                                          | <b>Schlagball</b> 80 g                                                                          | <b>Schlagball</b> 80 g                      |
| <b>Mehrkampf</b>      | <b>Dreikampf</b><br>100m/Weit/Kugel<br><b>Fünfkampf</b><br>100m/Weit/Kugel/<br>Hoch/400m<br><b>Zehnkampf</b><br>100m/Weit/Kugel/<br>Hoch/400m/<br>110mH/Diskus/<br>Stab/Speer/1500m | <b>Dreikampf</b><br>100m/Weit/Kugel<br><b>Fünfkampf</b><br>100m/Weit/Kugel/<br>Hoch/400m<br><b>Zehnkampf</b><br>100m/Weit/Kugel/<br>Hoch/400m/<br>110mH/Diskus/<br>Stab/Speer/1500m | <b>Dreikampf</b><br>100m/Weit/Ball<br><b>Vierkampf</b><br>100m/Weit/Hoch/<br>Kugel<br><b>Achtkampf</b><br>80mH/Weit/Kugel/<br>Hoch/Diskus/Stab/<br>Speer/1000m                 | <b>Dreikampf</b><br>100m/Weit/Ball<br><b>Vierkampf</b><br>100m/Weit/Hoch/<br>Kugel<br><b>Achtkampf</b><br>80mH/Weit/Kugel/<br>Hoch/Diskus/Stab/<br>Speer/1000m                 | <b>Dreikampf</b><br>75m/Weit/Ball<br><b>Vierkampf</b><br>75m/Weit//Hoch/<br>Ball                                                                                           | <b>Dreikampf</b><br>75m/Weit/Ball<br><b>Vierkampf</b><br>75m/Weit/Hoch/<br>Ball                                                                                            | <b>Dreikampf</b><br>50m/Weit/<br>Schlagball<br><b>Vierkampf</b><br>50m/Weit/<br>Hoch/Schlagball | <b>Dreikampf</b><br>50m/Weit/<br>Schlagball<br><b>Vierkampf</b><br>50m/Weit/Hoch/<br>Schlagball | <b>Dreikampf</b><br>50m/Weit/<br>Schlagball |
| <b>Blockwettkampf</b> |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     | <b>Blockwettkampf</b><br><b>Sprint/Sprung</b><br>100m/80mH/<br>Weit/Hoch/Speer<br><b>Lauf</b><br>100m/80mH/Weit<br>Ball/2000m<br><b>Wurf</b><br>100m/80mH/Weit<br>Kugel/Diskus | <b>Blockwettkampf</b><br><b>Sprint/Sprung</b><br>100m/80mH/<br>Weit/Hoch/Speer<br><b>Lauf</b><br>100m/80mH/Weit<br>Ball/2000m<br><b>Wurf</b><br>100m/80mH/Weit<br>Kugel/Diskus | <b>Blockwettkampf</b><br><b>Sprint/Sprung</b><br>75m/60mH/<br>Weit/Hoch/Ball<br><b>Lauf</b><br>75m/60mH/Weit<br>Ball/1000m<br><b>Wurf</b><br>75m/60mH/Weit<br>Kugel/Diskus | <b>Blockwettkampf</b><br><b>Sprint/Sprung</b><br>75m/60mH/<br>Weit/Hoch/Ball<br><b>Lauf</b><br>75m/60mH/Weit<br>Ball/1000m<br><b>Wurf</b><br>75m/60mH/Weit<br>Kugel/Diskus |                                                                                                 |                                                                                                 |                                             |