

Disziplinblöcke für Übergangsmöglichkeiten innerhalb der Jugend- und der Schüleraltersklassen  
gemäß § 3 Nr.5 bis 7 VAO



weiblich									
Altersklasse	Weibliche Jgd. A W18/19	Weibliche Jgd. B W16/17	Schülerinnen W15	Schülerinnen W14	Schülerinnen W13	Schülerinnen W12	Schülerinnen W11	Schülerinnen W10	W9 u. jünger
Disziplinblock				Schülerinnen A		Schülerinnen B		Schülerinnen C	
<b>Kurz sprint/ Kurz hürden</b>	100 m  100 m H 0,840/8,50 m 4 x 100 m	100 m  100 m H 0,762/8,50 m 4 x 100 m	75 m 100 m 80 m H 0,762/8,00 m 4 x 75 m 4 x 100 m	75 m 100 m 80 m H 0,762/8,00 m 4 x 75 m 4 x 100 m	50 m 75 m 60 m H 0,762/7,50 m 4 x 50 m 4 x 75 m	50 m 75 m 60 m H 0,762/7,50 m 4 x 50 m 4 x 75 m	50 m    4 x 50 m	50 m    4 x 50 m	50 m    4 x 50 m
<b>Lang sprint Lang hürden</b>	200 m 400 m 400 m H 0,762/35 m 4x400 m Olympische St. Schwedenstaffel	200 m 400 m 400 m H 0,762/35 m  Schwedenstaffel	300 m  300 m H 0,762/35 m	300 m  300 m H 0,762/35 m					
<b>Mittelstrecke</b>	800 m 1500 m 3 x 800 m	800 m 1500 m 3 x 800 m	800 m  3 x 800 m	800 m  3 x 800 m	800 m  3 x 800 m	800 m  3 x 800 m	800 m  3 x 800 m	800 m  3 x 800 m	800 m
<b>Langstrecke</b>	3000 m 5000 m 10000 m	3000 m 5000 m	2000 m 3000 m	2000 m	2000 m	2000 m	2000 m	2000 m	
<b>Straße</b>	10 km 15 km - Marathon	10 km 7,5 – 25 km	5 km 5 - 15 km	5 km 5 - 15 km	bis 10 km	bis 10 km	bis 10 km	bis 10 km	bis 5 km
<b>Hindernis</b>	2000 m	1500 m							
<b>Gehen</b>	3000 m BG 5000 m BG bis 10 km Straße	3000 m BG 5000 m BG 3- 10 km Straße 5 km Straße	3000 m BG  3 - 5 km Straße 3 km Straße	3000 m BG  3 - 5 km Straße 3 km Straße	2000 m BG  bis 3 km Straße	2000 m BG  bis 3 km Straße	1000 m BG  bis 3 km Straße	1000 m BG  bis 3 km Straße	1000 m BG  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 2 km	bis 2 km	bis 1,5 km
<b>Berglauf</b>	bis 15 km	bis 15 km							

weiblich									
Altersklasse	Weibliche Jgd. A W18/19	Weibliche Jgd. B W16/17	Schülerinnen W15	Schülerinnen W14	Schülerinnen W13	Schülerinnen W12	Schülerinnen W11	Schülerinnen W10	W9 u. jünger
Disziplinblock			Schülerinnen A		Schülerinnen B		Schülerinnen C		Schülerinnen C
<b>Sprung</b>	Hoch Stabhoch Weit Drei	Hoch Stabhoch Weit Drei	Hoch Stabhoch Weit Drei	Hoch Stabhoch Weit	Hoch Stabhoch Weit (Zone)	Hoch Stabhoch Weit (Zone)	Hoch  Weit (Zone)	Hoch  Weit (Zone)	Weit (Zone)
<b>Stoß/Wurf</b>	<b>Kugel</b> 4 kg <b>Diskus</b> 1 kg <b>Hammer</b> 4 kg <b>Speer</b> 600 g	<b>Kugel</b> 4 kg <b>Diskus</b> 1 kg <b>Hammer</b> 4 kg <b>Speer</b> 600 g	<b>Kugel</b> 3 kg <b>Diskus</b> 1 kg <b>Hammer</b> 3 kg <b>Speer</b> 600 g <b>Schlagball</b> 80 g <b>Ball</b> 200 g	<b>Kugel</b> 3 kg <b>Diskus</b> 1 kg <b>Hammer</b> 3 kg <b>Speer</b> 600 g <b>Schlagball</b> 80 g <b>Ball</b> 200 g	<b>Kugel</b> 3 kg <b>Diskus</b> 750 g <b>Speer</b> 400 g <b>Schlagball</b> 80 g <b>Ball</b> 200 g	<b>Kugel</b> 3 kg <b>Diskus</b> 750 g <b>Speer</b> 400 g <b>Schlagball</b> 80 g	<b>Schlagball</b> 80 g	<b>Schlagball</b> 80 g	<b>Schlagball</b> 80 g
<b>Mehrkampf</b>	<b>Dreikampf</b> 100m/Weit/Kugel <b>Vierkampf</b> 100mH/Hoch/ Kugel/200m <b>Siebenkampf</b> 100mH/Hoch/ Kugel/200m/ Weit/Speer/800m	<b>Dreikampf</b> 100m/Weit/Kugel <b>Vierkampf</b> 100mH/Hoch/ Kugel/200m <b>Siebenkampf</b> 100mH/Hoch/ Kugel/200m/ Weit/Speer/800m	<b>Dreikampf</b> 100m/Weit/Ball <b>Vierkampf</b> 100m/Weit/Hoch/ Kugel <b>Siebenkampf</b> 80mH/Hoch/ Kugel/100m/ Weit/Speer/800m	<b>Dreikampf</b> 100m/Weit/Ball <b>Vierkampf</b> 100m/Weit/Hoch/ Kugel <b>Siebenkampf</b> 80mH/Hoch/ Kugel/100m/ Weit/Speer/800m	<b>Dreikampf</b> 75m/Weit/Schlag ball <b>Vierkampf</b> 75m/Weit/Hoch/ Schlagball	<b>Dreikampf</b> 75m/Weit/Schlag ball <b>Vierkampf</b> 75m/Weit/Hoch/ Schlagball	<b>Dreikampf</b> 50m/Weit/ Schlagball <b>Vierkampf</b> 50m/Weit/ Hoch/Schlagball	<b>Dreikampf</b> 50m/Weit/ Schlagball <b>Vierkampf</b> 50m/Weit/Hoch/ Schlagball	<b>Dreikampf</b> 50m/Weit/ Schlagball
<b>Blockwettkampf</b>			<b>Blockwettkampf</b> <b>Sprint/Sprung</b> 100m/80mH/Weit/ Hoch/Speer <b>Lauf</b> 100m/80mH/Weit Ball/2000m <b>Wurf</b> 100m/80mH/Weit Kugel/Diskus	<b>Blockwettkampf</b> <b>Sprint/Sprung</b> 100m/80mH/Weit/ Hoch/Speer <b>Lauf</b> 100m/80mH/Weit Ball/2000m <b>Wurf</b> 100m/80mH/Weit Kugel/Diskus	<b>Blockwettkampf</b> <b>Sprint/Sprung</b> 75m/60mH/Weit/ Hoch/Schlagball <b>Lauf</b> 75m/60mH/Weit Schlagball/800m <b>Wurf</b> 75m/60mH/Weit Kugel/Diskus	<b>Blockwettkampf</b> <b>Sprint/Sprung</b> 75m/60mH/Weit/ Hoch/Schlagball <b>Lauf</b> 75m/60mH/Weit Schlagball/800m <b>Wurf</b> 75m/60mH/Weit Kugel/Diskus			