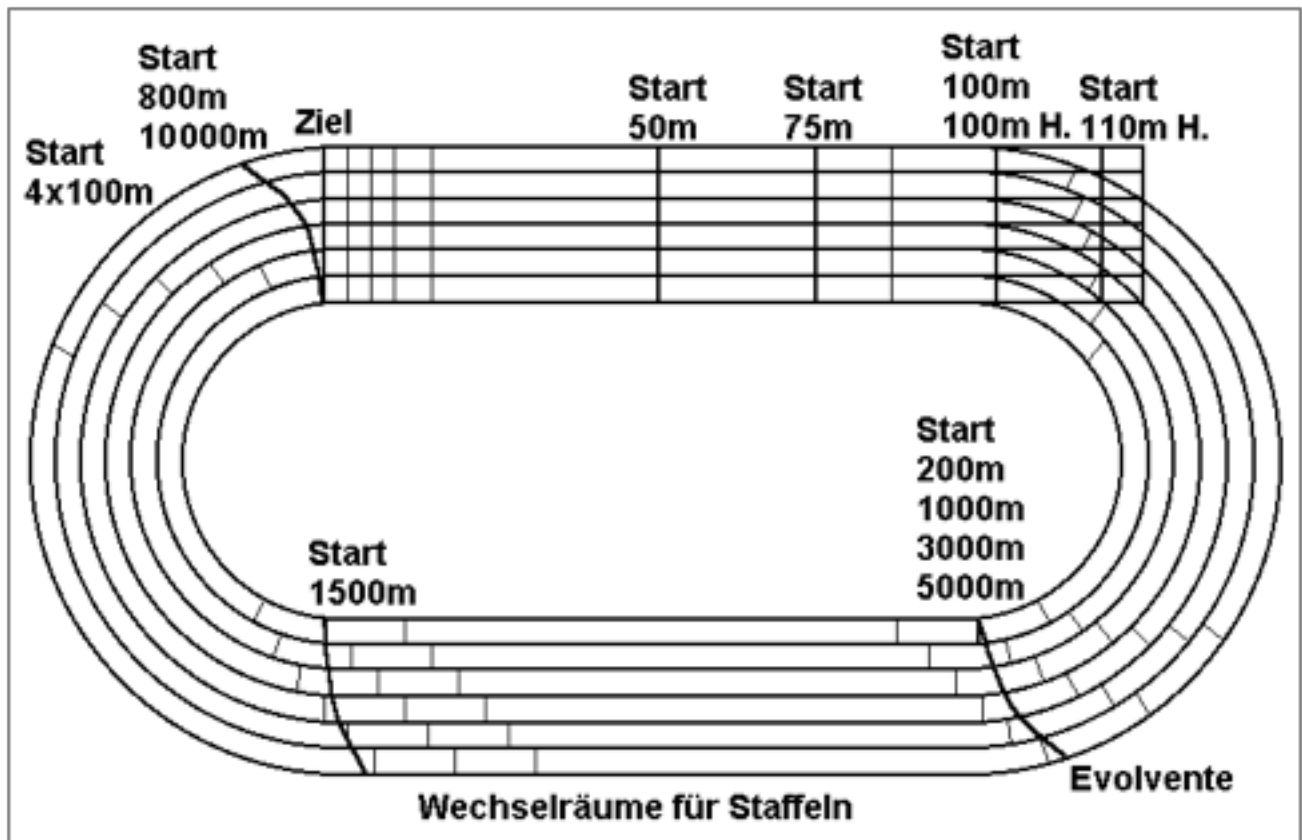


# 1 Laufwettbewerbe

## 1.1 Laufbahn und Einzelbahnen

Die Länge einer Standard-Laufbahn beträgt 400 m. Sie besteht aus zwei parallelen Geraden und zwei Kurven. Bei Grasbahnen ist ihre Innenseite mit einer ungefähr 5cm hohen und mindestens 5 cm breiten Einfassung aus geeignetem Material zu begrenzen.

Die Vermessung der Innenbahn erfolgt 30cm von der Einfassung oder, falls keine vorhanden ist, 20 cm von der Linie entfernt, die die Innenseite der Laufbahn markiert. Die weiteren Einzelbahnen werden 20 cm vom Außenrand der inneren Begrenzungslinie vermessen. In die Vermessung der Breite der Einzelbahn ist nur die rechtsseitige Begrenzungslinie einzuschließen.



Bei allen Läufen bis einschließlich 400 m muss jeder Wettkämpfer eine eigene Bahn haben, die 1,22 - 1,25 m breit und mit 5 cm breiten Linien gekennzeichnet ist. Alle Einzelbahnen müssen die gleiche Breite haben.

Der Innenraum liegt in Laufrichtung links. Die Einzelbahnen werden durchnummeriert, beginnend mit der Innenbahn als Nr. 1.

Die Startlinie wird durch eine rechtwinklig zur Innenkante der Laufbahn gezogene Markierungslinie von 5 cm Breite gekennzeichnet, die in die Laufstrecke einzubeziehen ist.

Bei allen Läufen, die nicht in Einzelbahnen gelaufen werden, muss die Startlinie so gezogen werden, dass alle Läufer die gleiche Strecke zu durchlaufen haben (Evolvente).

Die 800 m werden entweder bis zum Ende der ersten Kurve in Bahnen gelaufen oder es wird von der Evolvente gestartet und vom Start weg ohne Bahneinteilung gelaufen.

Bei allen Läufen muss der Innenraum zur linken Hand des Läufers liegen.

## 1.2 Start

Bei allen Läufen erfolgt das Zeichen zum Start durch einen aufwärts abgegebenen **Schuss** (mit der Pistole oder einer ähnlichen Vorrichtung), jedoch nicht eher, bis alle Läufer eine vollkommen ruhige Haltung eingenommen haben.

Bei allen Veranstaltungen lautet das **Kommando des Starters** bei Läufen bis einschließlich 400 m "Auf die Plätze! - Fertig!", bei allen längeren Läufen aber nur "Auf die Plätze!". Wenn dann alle Läufer in ruhiger Haltung verharren, soll der Schuss abgegeben werden.

Keiner der Teilnehmer darf die **Startlinie** oder den Boden jenseits davon mit den Händen oder Füßen berühren, nachdem er seinen Platz nach dem Kommando "Auf die Plätze!" eingenommen hat.

Auf das Kommando "Auf die Plätze!" bzw. "Fertig!" (bei Läufen bis einschließlich 400 m) sollen alle Teilnehmer sofort und ohne Verzögerung ihre richtige und endgültige Startstellung einnehmen. Kommt ein Teilnehmer diesem Kommando nicht in einer angemessenen Zeit nach, wird dies als Fehlstart gewertet.

Beginnt ein Wettkämpfer nach Einnahme der endgültigen Startstellung und vor dem Knall der Startpistole oder einer anerkannten Startvorrichtung mit der Startbewegung, wird dies als **Fehlstart** gewertet.

Jeder Wettkämpfer, der einen zweiten Fehlstart verursacht, wird disqualifiziert (auch wenn er nicht für den ersten Fehlstart verantwortlich ist).

Ist ein Start nach Meinung des Starters nicht ordnungsgemäß erfolgt, sind die Wettkämpfer durch einen weiteren Schuss zurückzurufen.

Wenn ein oder mehrere Wettkämpfer einen Fehlstart verursachen, neigen andere dazu, ihnen zu folgen und begehen streng genommen ebenfalls einen Fehlstart. Der Starter soll aber nur den oder die Wettkämpfer warnen, die seiner Meinung nach für den Fehlstart verantwortlich sind. Dies kann zur Verwarnung mehr als eines Wettkämpfers führen. Erfolgte der Fehlstart nicht wegen eines Wettkämpfers, ist keine Verwarnung auszusprechen.

**Startblöcke** müssen in allen Läufen bis und mit 400 m (einschließlich des ersten Abschnitts über 4 x 200 m und 4 x 400 m) benutzt werden, in anderen Läufen sind sie nicht zulässig. Sie müssen vor der Startlinie und vollständig innerhalb der Einzelbahn des Wettkämpfers angebracht sein.

Die Startblöcke müssen vollständig aus festem Material hergestellt sein und dürfen dem Wettkämpfer **keinen unerlaubten Vorteil** gewähren.

## 1.3 Zeitnahme

Die Zeitnahme erfolgt mittels Handstopponierung (immer auf Zehntelsekunden) oder vollautomatisch (bis 10.000 m auf Hundertstelsekunden, darüber auf Zehntel). Der Zieleinlauf der Wettkämpfer wird dabei optisch registriert. Gestoppt wird, wenn der Läufer mit irgendeinem Teil seines Körpers die senkrechte Ebene über dem vorderen Rand der Ziellinie passiert.

## 2 Sprungwettbewerbe

### 2.1 Hochsprung

Der Wettkämpfer muss mit **einem Fuß** abspringen.

Nach Beginn des Wettkampfes dürfen die Wettkämpfer den Anlauf und den Absprungbereich nicht mehr zu Übungszwecken benutzen.

Als **Fehlversuch** gilt, wenn

- die Latte nach dem Sprung aufgrund der Bewegung des Wettkämpfers während des Sprunge nicht auf den Auflegern bleibt oder
- der Wettkämpfer mit irgendeinem Teil seines Körpers den Boden oder das Aufsprungkissen jenseits der Ebene durch die näherliegende Seite der Sprungständer (ohne Füße) - dazwischen oder außerhalb davon - berührt, ohne vorher die Latte zu überspringen. Berührt der Wettkämpfer beim Sprung mit dem Fuß das Aufsprungkissen und erzielt nach Meinung des Kampfrichters daraus keinen Vorteil, soll der Sprung nicht als Fehlversuch gewertet werden.

Der Wettkämpfer kann den Wettkampf bei irgendeiner, der zuvor vom Obmann des Kampfgerichts bekannt gegebenen Höhe, aufnehmen und weitere Höhen nach seinem Ermessen springen. Nach **drei aufeinanderfolgenden Fehlversuchen**, gleichgültig bei welcher Höhe, scheidet der Wettkämpfer aus.

Dies bedeutet, dass der Wettkämpfer nach dem ersten oder zweiten Fehlversuch auf den zweiten bzw. dritten Versuch bei **derselben Höhe verzichten** und bei einer der **folgenden Höhen** weiter springen kann.

Außer wenn noch ein Wettkämpfer verblieben ist und den Wettkampf bereits gewonnen hat (er kann seine Höhen frei bestimmen), ist

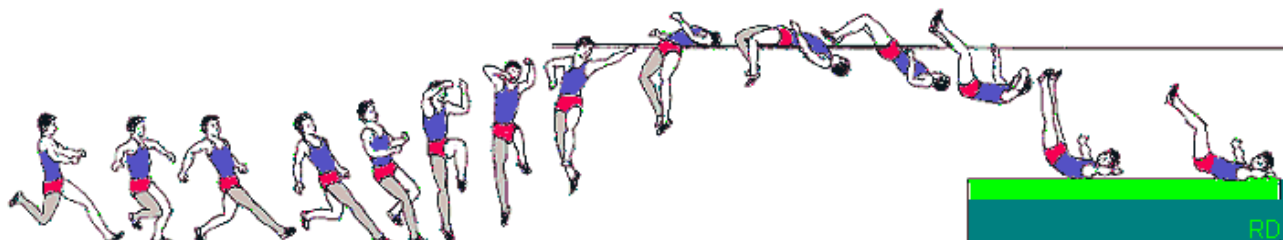
- die Sprunghöhe nach jedem Durchgang um mindestens 2 cm (üblich 3 cm) höher zu legen und
- eine größer werdende Steigerung der Sprunghöhe nicht erlaubt.

Zeichen O übersprungen – ausgelassen X gerissen

Bei Gleichstand:

- a) geringste Anzahl der Versuche bei Gleichstandshöhe
- b) geringste Zahl von Fehlversuchen im gesamten Wettkampf
- c) die wenigsten Versuche insgesamt

#### Technik: Flop



**Anlauf:** Steigerungslauf - zunächst geradlinig, dann ...

**Impulskurve:** Innenneigung des Körpers auf den letzten 3 Anlaufschritten (leichte Körperrücklage) - Vorbereitung des Doppelarmschwungs. Mit letztem Schritt Fußaufsatz über die Ferse zum..

**Absprung:** mit dem lattenfernen Bein (Beugung im Sprungbein, Absprungstreckung); Schwungbein überholt Sprungbein (Drehung nach innen-oben von der Matte weg), Arme werden bis auf Schulterhöhe geführt (dann abgebremst).

**Flug/Lattenüberquerung:** Absprungbein bleibt gestreckt, Schwungbein wird gesenkt (Kopf/Blick seitlich); Kopf kommt bei Überquerung in leichte Nackenhaltung, Hüfte und Rücken überstreckt, Unterschenkel schwingen vor (L-Position) - Streckung der Beine; Kopf wird zur

**Landung:** nach vorne genommen, Beine gestreckt, Arme seitlich ausgebreitet; Landung auf Rücken /Schulter.

## 2.2 Weitsprung

Als **Fehlversuch** gilt, wenn der Wettkämpfer

- mit irgendeinem Teil seines Körpers den Boden hinter der Absprunglinie berührt, sei es beim Durchlaufen ohne zu springen oder beim Absprung.
- neben dem Absprungbalken, vor oder hinter der verlängerten Absprunglinie abspringt. Dies gilt nur für vollständiges Danebentreten.
- bei der Landung den Boden außerhalb der Sprunggrube an einer Stelle berührt, die näher bei der Absprunglinie liegt als der nächstliegende in der Sprunggrube hinterlassene Eindruck.
- nach ausgeführtem Sprung durch die Sprunggrube zurückgeht.
- während des Anlaufs oder Sprunges irgendeine Art von Salto ausführt.

Es ist **nicht als Fehlversuch** zu werten, wenn ein Absprung vor dem Absprungbalken erfolgt.

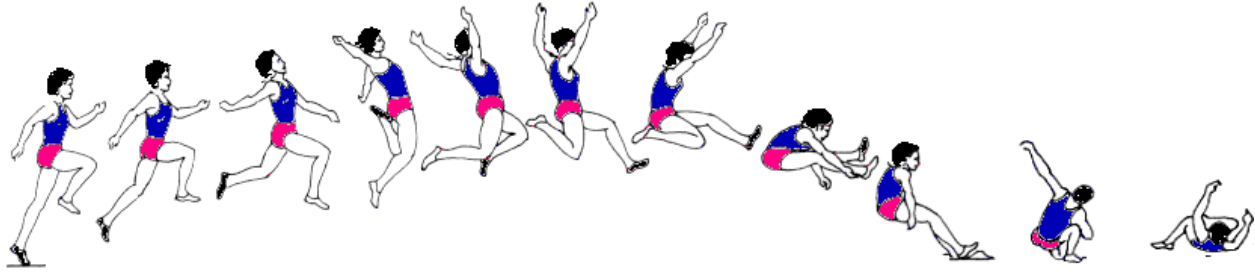
Der Sprung ist von dem durch irgendeinen **Körperteil in der Sprunggrube hinterlassenen Eindruck**, der am nächsten bei der Absprunglinie oder ihrer Verlängerung liegt, zu messen. Die Messung erfolgt **senkrecht zur Absprunglinie** oder ihrer Verlängerung. Der Nullpunkt des Maßbandes ist in der Grube.

Die **Mindestlänge** der Anlaufbahn beträgt 40 m und, wo es die Bedingungen erlauben, 45 m. Die Anlaufbahn ist 1,22 - 1,25 m breit und mit 5 cm breiten weißen Linien zu kennzeichnen.

Der **Absprung** erfolgt von einem in den Boden eingelassenen, auf gleicher Höhe mit der Anlaufbahn und der Oberfläche der Sprunggrube liegenden Balken (bei Meisterschaften: Kontaktbrett mit Plastilin).

Die **Sprunggrube** ist mindestens 2,75 m bis höchstens 3,00 m breit. Die Mitte der Sprunggrube soll nach Möglichkeit mit der Mitte der Anlaufbahn übereinstimmen. Die Sprunggrube soll mit weichem feuchtem Sand gefüllt sein, die Oberfläche ist niveaugleich mit dem Absprungbalken.

## Technik: Laufsprungtechnik (Profis)



### Anlauf:

Steigerungslauf aus dem Hochstart. Das Ziel ist es eine optimale Geschwindigkeit zu erreichen um den Absprung gut vorzubereiten. Der Weitspringer muss den Absprungbalken mit dem Fuß genau treffen. Der Anlauf sollte eine Länge von 40-45m bei Männern und 35-40m bei Frauen haben. Die Weitsprungleistung hängt  $\frac{2}{3}$  vom Anlauf und nur  $\frac{1}{3}$  von der Sprungkraft ab (also wer schnell anläuft kann auch weit springen). Der vorletzte Schritt sollte länger sein als der letzte, weil der Körperschwerpunkt (KSP) ein wenig gesenkt und damit der vertikale Kraftstoß durch einen längeren Beschleunigungsweg vergrößert wird.

### Absprung:

Die Absprungbewegung wird charakterisiert durch ein aufrechten Oberkörper, Armeinsatz, Schwungbeineinsatz und Absprungstreckung. Der aufrechte Oberkörper und eine leichte Rücklage gewährleisten, dass der KSP annähernd zentral getroffen wird. Die Arme schwingen über den Kopf nach hinten oben, somit wird die Absprungbewegung unterstützt. Der Schwungbeineinsatz und der Armeinsatz werden energisch abgebremst. Der Schwungbeineinsatz erfolgt bis zur Waagerechten, der Armeinsatz bis in Augenhöhe. Als letztes der Absprungbewegung, erfolgt die Absprungstreckung im Hüft-, Knie-, und Fußgelenk.

### Flug:

Nach dem Absprung kann der Springer die Flugkurve des KSP nicht mehr verändern. Die Arme und Beinbewegung während der Flugphase dienen der Erhaltung des Gleichgewichts und der Vorbereitung Landung. Die Laufsprungtechnik hat sich von allen Sprungtechniken am vorteilhaftesten erwiesen, weil sie

- einen zweckmäßigen Übergang vom Absprung in den Flug ermöglicht,
- die Stabilisierung des Körpers im Flug um alle 3 Achsen und die Rückneigung des Rumpfes gewährleistet
- eine rechtzeitige Landevorbereitung sichert.

### Flugphase:

Der Springer setzt seine Laufbewegung im Flug fort. Er macht in der Regel  $2 \frac{1}{2}$  Schritte. Das Schwungbein wird nach vorne oben geführt. Das Sprungbein ist gestreckt und hinter dem Rumpf. Der Unterschenkel hängt herab und der Oberschenkel ist fast parallel zum Boden. Die Laufschriffe des Springers werden von entgegengesetzten Kreisbewegungen der Arme begleitet. Dieses Kreisen der Arme dient zur Erhaltung des Gleichgewichts. Der Oberkörper ist leicht in Rücklage und wird erst vor Landung nach vorne gebracht. Die Rücklage des Oberkörpers erleichtert die Vorbereitung der Landung, weil die Beine unbehindert vor hoch angehoben werden können.

**Landung:**

Das Ziel der Landung ist es, eine volle Ausnutzung der Flugkurve zu erreichen. Die Landung ist durch eine Klappmesserhaltung gekennzeichnet. Mit der Bodenberührung wird das Becken nach vorn geschoben und in den Knien nachgegeben, die Arme schwingen wieder etwas nach vorn. Eventuell kann der Körper zur Seite geworfen werden um ein Zurückfallen zu verhindern.

## 3 Stoß- und Wurf Wettbewerbe

### 3.1 Kugelstoß

Der Stoß erfolgt aus dem **Kreis**. Der Wettkämpfer muss den Stoß aus einer ruhigen Ausgangsstellung ausführen. Er darf dabei die Innenseite des Kreisrings und des Stoßbalkens berühren.

Die Kugel ist mit **einer Hand von der Schulter** aus zu stoßen. Wenn der Wettkämpfer seine Stellung im Kreis einnimmt, um den Stoß auszuführen, muss die Kugel den **Hals oder das Kinn berühren** oder in nächster Nähe dazu sein, während des Stoßes darf die Hand nicht aus dieser Stellung gesenkt werden. Die Kugel darf **nicht hinter die Schulterlinie** geführt werden.

**Hilfsmittel** irgendwelcher Art - z.B. das Zusammenbinden von zwei oder mehreren Fingern -, die den Wettkämpfer in irgendeiner Weise beim Stoß unterstützen, sind **nicht zulässig**. Der Gebrauch von Klebebändern an der Hand ist nicht erlaubt, außer zum Bedecken eines offenen Schnittes oder einer Wunde. Die Benutzung von Handschuhen ist nicht zulässig.

Um einen besseren Griff zu erhalten, dürfen die Wettkämpfer nur an den Händen eine geeignete Substanz verwenden.

Zum Schutz des Handgelenks vor Verletzung darf der Wettkämpfer eine Bandage am Handgelenk tragen.

Zum Schutz der Wirbelsäule vor Verletzungen darf der Wettkämpfer einen Gürtel aus Leder oder anderem geeigneten Material tragen.

Der Wettkämpfer darf weder in den Kreis noch auf seine Schuhe irgendeine Substanz streuen oder sprühen.

Als **Fehlversuch** gilt, wenn der Wettkämpfer nach Betreten des Kreises und Beginn des Stoßes mit irgendeinem Teil seines Körpers den **Boden außerhalb des Kreises**, die **Oberseite des Kreisringes** oder des **Stoßbalkens berührt** oder die Kugel während des Versuchs auf unzulässige Weise fallen lässt.

Ein **Versuch ist gültig**, wenn die Kugel vollständig innerhalb der inneren Ränder der Sektorlinien auftrifft.

Der Stoß ist unmittelbar nach dem Versuch vom nächstliegenden, durch den **Aufschlag der Kugel hinterlassenen Eindruck bis zur Innenkante des Stoßbalkens**, entlang einer geraden Linie zum Kreismittelpunkt, zu messen.

Der Wettkämpfer darf den Kreis **nicht verlassen**, bevor die Kugel den **Boden berührt** hat. Der erste Kontakt mit der Oberseite des Kreisringes oder dem Boden außerhalb des Kreises muss vollständig hinter der außerhalb davon gezeichneten, theoretisch durch den Kreismittelpunkt laufenden, weißen Linie erfolgen.

**Die Geräte müssen zum Kreis zurückgetragen und dürfen nicht geworfen werden.**

### Technik: O-Brien-Technik/Rückenstoßtechnik



#### Auftaktphase

##### Ausgangsstellung

- Rücken zur Stoßrichtung, hüftbreite Stellung (Körpergewicht auf Standbein)
- Kugel auf den Fingern der Stoßhand, kleine Finger und Daumen abgespreizt
- Kugel wird in Schlüsselbeingrube rechts vom Kinn gelegt
- Ellenbogen unter, hinter der Kugel
- linke Arm locker gegen Stoßrichtung

Mit Abbeugen des Oberkörpers linkes Bein ausgleichend anheben

Ende: Startposition (tiefste Lage der Kugel)

#### Startphase

- Einleiten der Beschleunigung
  - Oberkörper waagrecht über stark gebeugtem und völlig belastetem rechten Bein
  - Streckbewegung des Standbeines, Einsatz des Schwungbeines
- Ende: Abdruck des rechten Beines zum Angleiten

#### Angleitphase

- linkes Bein (Schwungbein) wird flach zum Balken gestreckt
- rechtes Bein wird aktiv über die Ferse gestreckt
- Drehbewegung in der Hüftachse

Ende: Aufsetzen des rechten Beines nach dem Angleiten

#### Abstoßphase

- explosive Schwenk- und Streckbewegung
- Einwärtsdrehen des Fußes, Knies, Hüfte -> Drehen des Rumpfes
- Vorbringen der Hüfte
- Schulter quer in Abwurfrichtung -> dann Lösen der Kugel vom Hals
- Stoßarmhebung
- Nachklappen der Hand/Finger
- optimaler Abstoßwinkel ca. 40°

Ende: Abstoß

Abfangphase: Umspringen in Form eines Beinwechsels

## 3.2 Speerwurf

Der Speer muss am **Griff gefasst** werden. Er ist **über die Schulter** oder den oberen Teil des Wurfarmes zu werfen und darf **nicht aus einer Drehbewegung** geschleudert werden. Unorthodoxe Wurfstile sind nicht erlaubt.

Ein Wurf ist nur **gültig**, wenn **die Spitze des Metallkopfes** vor allen anderen Teilen des Speeres auf den **Boden** trifft.

Vom Beginn des Anlaufs bis zum vollendeten Abwurf darf sich der Wettkämpfer nicht so vollständig drehen, dass sein Rücken zum Abwurfbogen gerichtet ist.

**Hilfsmittel** irgendwelcher Art - z.B. das Zusammenbinden von zwei oder mehreren Fingern -, die den Wettkämpfer in irgendeiner Weise beim Wurf unterstützen, sind nicht zulässig. Der Gebrauch von Klebeverbänden an der Hand ist nicht erlaubt, außer zum Bedecken eines offenen Schnittes oder einer Wunde. Die Benutzung von Handschuhen ist nicht zulässig.

Um einen besseren Griff zu erhalten, dürfen die Wettkämpfer nur an den Händen eine geeignete Substanz verwenden.

Zum Schutz der Wirbelsäule vor Verletzungen darf der Wettkämpfer einen Gürtel aus Leder oder anderem geeigneten Material tragen.

Als **Fehlversuch** gilt, wenn der Wettkämpfer nach Beginn seines Versuches mit irgendeinem Teil seines Körpers die **Begrenzungslinien** oder den **Boden außerhalb der Anlaufbahn berührt** oder den Speer während des Versuches auf unzulässige Weise fallen lässt.

Ein Versuch ist **gültig**, wenn die **Spitze des Speeres** vollständig **innerhalb** der inneren Ränder der **Sektorlinien** auftrifft.

Der Wurf ist unmittelbar nach dem Versuch von der **ersten Auftreffstelle der Spitze des Metallkopfes bis zum Innenrand des Abwurfbogens**, entlang einer geraden Linie zum Mittelpunkt des teilweise vom Abwurfbogen gebildeten Kreises, zu **messen**.

Der Wettkämpfer darf die **Anlaufbahn nicht verlassen**, bevor der **Speer** den **Boden** berührt hat. Der erste Kontakt mit den Begrenzungslinien oder dem Boden außerhalb der Anlaufbahn muss vollständig hinter den weißen, an den Enden des Abwurfbogens rechtwinklig zu den Begrenzungslinien angebrachten Linien erfolgen.

**Die Geräte müssen zum Anlauf zurückgetragen und dürfen nicht geworfen werden.**

Der **Speer** besteht aus drei Teilen: Kopf, Schaft und Kordelgriff. Der Schaft muss vollständig aus Metall oder anderem geeigneten homogenen Material hergestellt sein. Daran ist ein in einer scharfen Spitze endender Metallkopf befestigt. Die Oberfläche des Schaftes darf keine Unebenheiten, Rillen, Furchen, Löcher, Spiralen oder rauen Stellen aufweisen und muss durchgehend glatt und gleichmäßig sein.

### 3.3 Schleuderballwurf

Der Schleuderball besteht aus einer **Leder- oder Kunststoffhülle** mit einer formbeständigen Füllung und hat eine 28 cm ( $\pm 1$  cm) lange und 2,5 cm breite Lederschleife als Handgriff.

Der Abwurf erfolgt aus einem 4 m breiten **Abwurfraum** vor einem 7 x 7 cm dicken und 4 m langen weißen **Abwurf balken** aus dem Stand, mit Anlauf oder aus der Drehung heraus.

Berührt der Wettkämpfer mit irgendeinem Teil seines Körpers die Oberseite des Abwurf balkens oder den Boden jenseits davon, oder fällt der Schleuderball nicht vollständig innerhalb der Sektorlinien nieder, gilt dies als **Fehlversuch**.

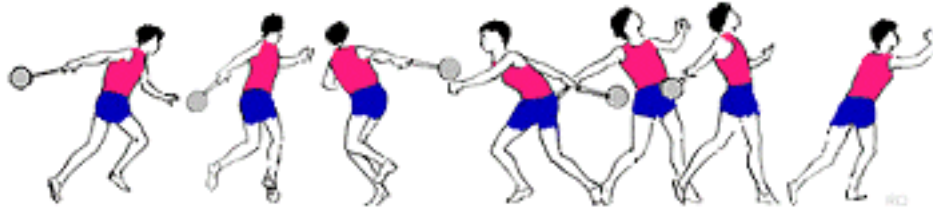
Der **Wurfsektor** ist mit 5 cm breiten weißen Linien zu kennzeichnen, die einen Winkel von 60 Grad bilden. Sie sind von einem Punkt, der auf der Mittelsenkrechten des Abwurf balkens 4 m von seiner Innenkante entfernt liegt, über die Enden des Abwurf balkens zu führen.

Der Wurf ist von der **Aufschlagstelle** des Schleuderballs bis zur **Innenkante des**



**Abwurf balkens**, entlang einer geraden Linie zum Schnittpunkt der Sektorlinien, zu messen. Die Leistung ist auf gerade Zentimeter abzurunden.

## Technik



1. Halten des Gerätes	Fassen der Schlaufe mit zwei Fingern; Voraussetzung für ein leichtes Loslassen beim Abwurf
2. Auftakt und Anschwung	Linke Seite zeigt in Wurfrichtung; schulterbreite Seitgrätschstellung. Lösung 1: Der Schleuderball wird in die Hand des gestreckten linken Arms geschwungen. Der Oberkörper bleibt aufrecht und dreht leicht mit. Lösung 2: Bei gespannter Schlaufe kreist der Ball schräg über den Kopf. Mit dem Anschwung soll erreicht werden, dass Gerät und Wurfarm weit zurück geschwungen werden → langer Beschleunigungsweg bei der folgenden Umdrehung
3. Drehung in die Wurfauslage  Merke: Oberkörper und Wurfarm zurückhalten	- die Drehung beginnt am Ende des Anschwungs (Lösung 1) bzw. wenn beim Kreisen der Ball im Rückschwung etwa Schulterhöhe erreicht hat (Lösung 2). - Körpergewicht auf das vordere linke Bein verlagern, welches dann auf dem Fußballen in Wurfrichtung dreht - „Schritt rechts vw“: Abdruck vom linken Bein und Landung auf dem Fußballen des rechten Beins ca. nach 1 m - „Schritt links rw“: Weiterdrehen auf dem rechten Fußballen und schneller Fußaufsatz des linken Beins vor der Abwurflinie - die Wurfauslage ist erreicht und durch folgende Merkmale gekennzeichnet: - Körpergewicht über dem gebeugten rechten Bein - Oberkörper leicht vorgeneigt und Rücken in Wurfrichtung - gestreckter Wurfarm hinter der rechten Hüftseite - linker Arm vor der Brust angewinkelt
4. Abwurf	- mit dem Aufsetzen des linken Fußes beginnt der Abwurf - schnelle Drehung des gebeugten rechten Knies und der rechten Körperseite - schnelles Vorbringen der Hüfte - aktiver Zug des Wurfarmes erst wenn der Oberkörper bereits halbin Wurfrichtung gedreht ist - Gewichtsverlagerung zum linken Bein - Dreh-Streck-Bewegung gegen die fixierte linke Körperseite
5. Abfangen	- Beinwechsel durch Umsprung oder durch Zurückziehen des linken Beins.

## 4 Behinderung, Verzögerung usw.

### 4.1 Laufwettbewerbe

#### Behinderung

Ein Läufer, der im Wettkampf einen anderen **rempelt oder sperrt** und damit dessen Fortkommen behindert, ist von diesem Wettbewerb zu **disqualifizieren**. Der Schiedsrichter kann den Lauf unter Ausschluss jedes disqualifizierten Wettkämpfers wiederholen lassen.

Ohne Rücksicht darauf, ob eine Disqualifikation vorliegt oder nicht, hat der Schiedsrichter bei außergewöhnlichen Umständen das Recht, den Lauf **wiederholen** zu lassen, wenn es begründet und gerechtfertigt ist.

Wird ein Wettkämpfer von jemandem gestoßen oder gezwungen, seine Einzelbahn zu verlassen und gewinnt daraus aber keinen wesentlichen Vorteil, wird er nicht disqualifiziert.

Wenn ein Wettkämpfer entweder

- in der Geraden außerhalb seiner Einzelbahn oder
  - in der Kurve außerhalb der äußeren Begrenzung seiner Einzelbahn läuft,
- daraus keinen wesentlichen Vorteil gewinnt und keinen anderen Läufer behindert, wird er nicht disqualifiziert.

### 4.2 Technische Wettbewerbe

#### Behinderung

Wird ein Wettkämpfer auf irgend eine Weise bei seinem Versuch behindert, kann ihm der Schiedsrichter einen **Ersatzversuch** erlauben.

#### Verlassen des Wettkampfplatzes

In technischen Wettbewerben darf ein Wettkämpfer den **Wettkampfplatz** während des Wettkampfes nur mit Erlaubnis und in Begleitung eines Kampfrichters **verlassen**.

#### Verzögerung

Verzögert ein Wettkämpfer in einem technischen Wettbewerb seinen Versuch ohne Grund, wird dieser nicht zugelassen und als Fehlversuch gewertet. Es ist Aufgabe des Schiedsrichters, unter Beachtung der gegebenen Umstände zu entscheiden, ob eine grundlose Verzögerung vorliegt.

#### Folgende Zeiten dürfen nicht überschritten werden:

- **1 Minute** beim Hoch, Weit, Dreisprung, Kugelstoß, Diskus, Hammer und Speerwurf;
- **1½ Minuten** beim Stabhochsprung.