

KARL-HEINZ BAUERSFELD | GERD SCHRÖTER

GRUNDLAGEN DER LEICHTATHLETIK

DAS STANDARDWERK FÜR AUSBILDUNG UND PRAXIS



GRUNDLAGEN DER LEICHTATHLETIK

Autoren

Kap. 1: Prof. Dr. Karl-Heinz Bauersfeld

Kap. 2: Prof. Dr. Karl-Heinz Bauersfeld

Kap. 3: Prof. Dr. Karl-Heinz Bauersfeld, Prof. Dr. habil. Gerd Schröter

Kap. 4: Dr. Wolfgang Lohmann (†), Prof. Dr. habil. Gerd Schröter, Dr. Hans-Peter Löffler

Kap. 5: Prof. Dr. habil. Gerd Schröter, PD Dr. habil. Frank Lehmann

Kap. 6: Dr. Manfred Scholich (†), Dr. Hans-Peter Löffler

Kap. 7: Dr. Wolfgang Lohmann (†), Dr. habil. Gerald Voß

Kap. 8: Dr. Gudrun Lenz, Dr. sc. Manfred Losch (†)

Kap. 9: Dr. Werner Fritzsch

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem vorliegenden Buch resultieren, Haftung übernehmen.

Hinweis: Diese Veröffentlichung ist aus Gründen der besseren Lesbarkeit in der männlichen Sprachform abgefasst. Selbstverständlich sind immer sowohl Übungsleiter und Übungsleiterinnen oder Teilnehmer und Teilnehmerinnen gemeint.

KARL-HEINZ BAUERSFELD | GERD SCHRÖTER | U. A.

GRUNDLAGEN DER LEICHTATHLETIK

DAS STANDARDWERK FÜR AUSBILDUNG UND PRAXIS

Meyer & Meyer Verlag

GRUNDLAGEN DER LEICHTATHLETIK

DAS STANDARDWERK FÜR AUSBILDUNG UND PRAXIS

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Erstauflage: 1979 ® by SVB Sportverlag Berlin GmbH

© 6. aktualisierte Auflage 2016 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1162-8

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

Abkürzungsverzeichnis	10
Vorwort	12
1 Entwicklung des Trainings- und Wettkampfsystems	14
1.1 Zur Herausbildung der Sportart	14
1.2 Zur Entwicklung des Wettkampfsystems	17
1.3 Ursachen der Leistungsentwicklung	31
1.4 Leistungsentwicklung	36
2 Zur Struktur leichtathletischer Leistungen	43
3 Grundlagen des Trainings in der Leichtathletik	52
3.1 Das sportliche Training	52
3.2 Grundprinzipien des Trainings	57
3.3 Trainingsübungen und -methoden	66
3.3.1 Trainingsübungen	66
3.3.2 Trainingsmethoden	72
3.3.2.1 Methoden zur Entwicklung konditioneller Fähigkeiten	73
3.3.2.2 Methoden zur Entwicklung koordinativer Fähigkeiten	78
3.3.2.3 Methoden in der technischen Ausbildung/Fertigkeitsentwicklung .	85
3.4 Trainingsstruktur	97
3.4.1 Entwicklung der sportlichen Form	98
3.4.2 Entwicklung der sportlichen Meisterschaft	105
4 Leichtathletisches Nachwuchstraining	111
4.1 Grundagentraining	126
4.1.1 Bestimmung, Ziele und Aufgaben	126
4.1.2 Schwerpunkte der Erziehung	129
4.1.3 Schwerpunkte der sportlichen Ausbildung	133
4.1.3.1 Vielseitigkeit des Trainings und Spezialisierung	133

4.1.3.2	Einheitlichkeit des Trainings	138
4.1.3.3	Besonderheiten der Belastungsgestaltung	142
4.1.4	Entwicklung konditioneller Fähigkeiten	146
4.1.4.1	Ziele, Aufgaben und Grenzen	146
4.1.4.2	Trainingsübungen und -methoden	149
4.1.5	Entwicklung koordinativer Fähigkeiten	164
4.1.6	Entwicklung sportmotorischer Fertigkeiten	165
4.1.7	Planung des Trainings	173
4.1.7.1	Jahresplan	173
4.1.7.2	Abschnittsplan	177
4.1.7.3	Wochenplan (Mikrozyklus)	177
4.1.7.4	Gestaltung der Trainingseinheit	179
4.1.8	Funktion der Wettkämpfe und Kontrollen	182
4.2	Aufbautraining	186
4.2.1	Bestimmung, Ziele und Aufgaben	186
4.2.2	Widerspiegelung trainingsmethodischer Grundprinzipien	189
4.2.3	Gestaltung der allgemeinen Ausbildung	197
4.3	Anschlussstraining	201
5	Kurzstrecken- und Hürdenlauf	205
5.1	Charakteristik der Leistungsentwicklung	206
5.2	Leistungsstruktur	212
5.3	Technik und technische Ausbildung	228
5.3.1	Grundlagen der Technik	228
5.3.2	Grundlagen der technischen Ausbildung	236
5.4	Sprintlauf	239
5.4.1	Technik	239
5.4.2	Technische Ausbildung	250
5.5	Tiefstart	257
5.5.1	Technik	257
5.5.2	Technische Ausbildung	270

5.6	Staffellauf	277
5.6.1	Technik	277
5.6.2	Technische Ausbildung	288
5.7	Hürdenlauf	293
5.7.1	Technik	293
5.7.2	Technische Ausbildung	305
5.8	Training im Nachwuchsbereich	314
6	Mittel- und Langstreckenlauf/Gehen	336
6.1	Charakteristik der Leistungsentwicklung	336
6.2	Leistungsstruktur	342
6.3	Technik und technische Ausbildung	354
6.3.1	Grundlagen der Technik	354
6.3.2	Grundlagen der technischen Ausbildung	357
6.4	Mittel- und Langstreckenlauf	359
6.4.1	Technik	359
6.4.2	Technische Ausbildung	361
6.5	Hindernislauf	364
6.5.1	Technik	364
6.5.2	Technische Ausbildung	371
6.6	Sportliches Gehen	378
6.6.1	Technik	378
6.6.2	Technische Ausbildung	390
6.7	Training im Nachwuchsbereich	396
7	Sprung	414
7.1	Charakteristik der Leistungsentwicklung	414
7.2	Leistungsstruktur	420
7.3	Technik und technische Ausbildung	426
7.3.1	Grundlagen der Technik	426
7.3.2	Grundlagen der technischen Ausbildung	435
7.4	Weitsprung	439

7.4.1	Technik	439
7.4.2	Technische Ausbildung	449
7.5	Hochsprung	456
7.5.1	Technik	456
7.5.2	Technische Ausbildung	465
7.6	Dreisprung	471
7.6.1	Technik	471
7.6.2	Technische Ausbildung	479
7.7	Stabhochsprung	486
7.7.1	Technik	486
7.7.2	Technische Ausbildung	502
7.8	Training im Nachwuchsbereich	513
8	Wurf und Stoß	525
8.1	Charakteristik der Leistungsentwicklung	527
8.2	Leistungsstruktur	530
8.3	Technik und technische Ausbildung	536
8.3.1	Grundlagen der Technik	536
8.3.2	Grundlagen der technischen Ausbildung	542
8.4	Kugelstoß	545
8.4.1	Anleittechnik	545
8.4.1.1	Technik	545
8.4.1.2	Technische Ausbildung	555
8.4.2	Drehstoßtechnik	565
8.4.2.1	Technik	565
8.4.2.2	Technische Ausbildung	572
8.5	Diskuswurf	573
8.5.1	Technik	573
8.5.2	Technische Ausbildung	584
8.6	Speerwurf	593
8.6.1	Technik	593
8.6.2	Technische Ausbildung	604

8.7	Hammerwurf	617
8.7.1	Technik	617
8.7.2	Technische Ausbildung	634
8.8	Training im Nachwuchsbereich	645
9	Mehrkampf	655
9.1	Charakteristik der Leistungsentwicklung	655
9.2	Leistungsstruktur	659
9.3	Technik und technische Ausbildung	663
9.4	Training im Nachwuchsbereich	665
	Anhang	674
	Trainingsmittel-Übersichten	674
	Schnelligkeitsfähigkeiten	674
	Trainingsmittel Leichtathletik	675
	Kraftfähigkeiten I	677
	Trainingsmittel Leichtathletik	678
	Kraftfähigkeiten II	679
	Trainingsmittel Leichtathletik	680
	Kraftfähigkeiten III	682
	Ausdauerfähigkeiten I	683
	Trainingsmittel Leichtathletik	684
	Ausdauerfähigkeiten II	686
	Trainingsmittel Leichtathletik	687
	Hilfen zum Ausdauertraining	689
	Literaturverzeichnis	696
	Stichwortverzeichnis	704
	Register	704
	Die Autoren	709
	Bildnachweis	711

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

aA	- allgemeine Ausdauer	iIM	- intensive Intervallmethode
ABT	- Aufbautraining	IM	- Intervallmethode
AKoÜ	- allgemeine Koordinationsübung	JTP	- Jahrestrainingsplan
AKÜ	- allgemeine Konditionsübung	K	- Kraft
AST	- Anschlusstraining	KA	- Kraftausdauer
AVA	- allgemeine vielseitige Ausbildung	KG	- Körpergewicht
AVÜ	- allgemeine vorbereitende Übung	KrTr	- Kreistraining
B	- Bild	KSP	- Körperschwerpunkt
DL	- Dauerlauf	KSÜ	- komplexe Spezialübung
DLM	- Dauerleistungsmethode	KZA	- Kurzzeitausdauer
eIM	- extensive Intervallmethode	LZA	- Langzeitausdauer
EM	- Europameisterschaft	m	- männlich
FS	- Fahrtspiel	MAZ	- Makrozyklus
GA	- Grundlagenausdauer	MEZ	- Mesozyklus
GLT	- Grundlagentraining	MIZ	- Mikrozyklus
GP	- Gehpause	MT	- Maximaltest
GÜ	- Grundübung	MW	- Maximalwert
HLT	- Hochleistungstraining	MZA	- Mittelzeitausdauer
I	- Intensität	OS	- Olympische Spiele
iDL	- intensiver Dauerlauf	P	- Pause

S	- Schnelligkeit	W	- Wiederholung
S	- Serie	WK	- Wettkampf
SA	- Schnelligkeitsausdauer	WKG	- Wettkampfgerät
SK	- Schnellkraft	WKM	- Wettkampfmethode
SKÜ	- spezielle Konditionsübung	WKÜ	- Wettkampfübung
SP	- Serienpause	WM	- Weltmeisterschaft
SSA	- Sprintschnelligkeitsausdauer	WM	- Wiederholungsmethode
STÜ	- spezielle Technikübung	WP	- Wettkampfperiode
SVA	- spezielle vielseitige Ausbildung	WR	- Weltrekord
SVÜ	- spezielle vorbereitende Übung	W/S	- Wiederholung pro Serie
Te	- Technik	wsA	- wettkampfspezifische Ausdauer
TE	- Trainingseinheit		
TL	- Tempolauf		
Tu	- Turnen		
TWL	- Tempowechsellauf		
U	- Umfang		
UWV	- unmittelbare Wettkampfvorbereitung		
Ü	- Übung		
ÜP	- Übergangsperiode		
VP	- Vorbereitungsperiode		
w	- weiblich		

VORWORT

Vorliegendes Lehrbuch wurde speziell für die Ausbildung von Sportstudenten und die Fortbildung von Sportlehrern, Übungsleitern und Trainern erarbeitet. Nachdem es über drei Jahrzehnte Grundsatzliteratur in den Lehrprogrammen für die Sportlehrer-ausbildung an den sportwissenschaftlichen Fakultäten und bewährtes Mittel in der Trainer- und Übungsleiteraus- und -fortbildung gewesen ist, erscheint es nunmehr in einer sechsten, aktualisierten Auflage.

Das Lehrbuch zielt auf die Vermittlung des **Grundwissens zur Leichtathletik**:

Dabei sieht es seine besondere Aufgabe darin,

- vor allem die **methodische Befähigung** der Studierenden und angehenden Trainer, Übungsleiter und Lehrer,
- insbesondere für den **leistungssportlich orientierten Bereich der Nachwuchsleichtathletik**, in den Mittelpunkt zu stellen.

Einen wesentlichen Teil nehmen Abhandlungen zur Technik und Methodik der **leichtathletischen Disziplinen** ein. Dabei wird angestrebt, Einsichten in die grundlegenden Mechanismen und Zusammenhänge im Bewegungsablauf zu vermitteln.

Die lehrmethodischen Abschnitte sind komprimierte Darstellung der Erfahrungen der Praxis zu erfolgreichen Wegen und Regeln in der Technikschiulung besonders des Anfängers.

Mit gleichem Gewicht vermittelt das Lehrbuch **Grundwissen zur Trainingslehre** in der Leichtathletik.

Es systematisiert den mehrjährigen Leistungs- und Trainingsaufbau und macht deutlich, wie sich die Trainingsaufgaben aus den leistungsstrukturellen Zusammenhängen ableiten. Zu den Trainingsetappen, -zyklen und -schwerpunkten werden trainingsmethodische Leitlinien herausgestellt bzw. konkrete Trainingsempfehlungen gegeben.

Auch hier steht mit den detaillierten Darlegungen zum Grundlagen- und Aufbautraining der Nachwuchsbereich im Mittelpunkt. Nicht zuletzt an dieser Stelle birgt das Lehrbuch den gesammelten wissenschaftlichen Erkenntnisbestand wie auch den Erfahrungsschatz der Praxis zur systematischen und soliden Ausbildung von Nachwuchssathleten.

Die Absicht, grundlegende Kenntnisse und Einsichten zum Leichtathletiktraining zu vermitteln, prägt auch **Aufbereitung und Darstellungsweise des Inhalts und die Gestaltung** des Lehrbuchs.

Es wird einerseits der zusammenhängende Überblick über das Lehrgebiet vermittelt,

andererseits vieles beispielhaft oder übergreifend dargestellt.

Wenn auch Anfängerschulung und Nachwuchstraining im Mittelpunkt stehen, so dient dieses den Verfassern gewissermaßen exemplarisch dazu, dass **Grundwissen** zu Technik, Methodik und Training der Leichtathletik **prinzipienhaft und anwendbar** auch für die späteren Etappen wird.

Grundlegendes wird in Übersichten, Zusammenfassungen und Merksätzen hervorgehoben, Verweise und Hinweise lenken den Blick auf detaillierte oder weiterführende Darlegungen oder regen zu weiterem Nachdenken oder Studium an.

So wird der gezielt Lesende hinreichend Ableitungen für Training in höheren Leistungsbereichen, aber auch zur Anwendung leichtathletischer Übungen und Mittel im Sportunterricht, im Rehabilitationssport oder auch im Training anderer Sportarten finden können.

In dieser inhaltlichen Anlage ist das vorliegende Buch nicht nur fachliche Auffassung erfahrener Leichtathletiklehrer und ausgewiesener Sportwissenschaftler, sondern gleichermaßen komprimierter **Erkenntnis- und Erfahrungsschatz** zum leichtathletischen Training.

Die Autoren des vorliegenden Buches waren langjährige Mitarbeiter des Fachbereichs

Leichtathletik an der Deutschen Hochschule für Körperkultur (DHfK) in Leipzig, an der bis 1990 Leichtathletiktrainer ihre Spezialausbildung erhielten, die in Sportverbänden im In- und auch Ausland erfolgreich tätig sind. (So haben auch fast die Hälfte der 2014 vom DLV berufenen Bundestrainer dieses Studium durchlaufen.)

Die Autoren leisteten als engagierte Wissenschaftler viele Jahre Forschungsarbeiten zur Nachwuchsleichtathletik und verantworteten die Entwicklung von sportpraktischen Trainingsempfehlungen. Als erfolgreiche Trainer oder Mitglieder von Trainerräten waren und sind sie profunde Kenner und akzeptierte Partner der Praxis.

1 ENTWICKLUNG DES TRAININGS- UND WETTKAMPFSYSTEMS

Das Studium der Theorie und Methodik des Trainings in der Leichtathletik schließt ein, die Entwicklung dieser Sportart, ihres Wettkampfsystems und der Leistungen in ihren Grundzügen zu kennen.

1.1 Zur Herausbildung der Sportart

Leichtathletische Übungen und Wettkämpfe sind seit Jahrhunderten fester Bestandteil von Körperkultur und Sport. Von ihrer Nutzung in der Urgesellschaft über die Herausbildung als Sportart im Verlaufe des 19. Jahrhunderts hinweg bis zur Gegenwart ist ihre spezifische Funktion stets in engem Zusammenhang mit der gesellschaftlichen Entwicklung zu sehen.

- In der *Frühzeit der Menschheitsgeschichte* waren Gehen, Laufen, Springen und Werfen grundlegende Bewegungsformen. Da sie der Sicherung des Lebens dienten, bestand die Notwendigkeit, sie auch besonders zu üben. Der Lauf und der Wurf als wichtigste Voraussetzungen für eine erfolgreiche Jagd gehörten zu den ersten gezielten Körperübungen. Das verdeutlichen bekannte Höhlenmalereien, Felszeichnungen und Heldensagen.
- In Verbindung mit den ständig wachsenden Anforderungen der Umwelt, vor allem auch mit dem sich spezialisierenden Arbeitsprozess, entwickelten sich die ersten leichtathletikähnlichen Wettkampfformen. Das hatte auch die erste soziale Anerkennung der Sieger zur Folge; der Wert der Körperübungen erhöhte sich.
- In den Sklavenhalterstaaten des Altertums waren Körperübungen Privileg besonders der herrschenden Klassen und dienten der Machterhaltung. Der militärische Aspekt verstärkte sich. Die Wettkämpfe wurden vorrangig zur Förderung und Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit der Krieger genutzt.
- Die Olympischen Spiele der Antike waren Höhepunkte der Entwicklung der Körperkultur des Altertums. In ihren Wettkampfformen findet man Vorläufer heutiger leichtathletischer Wettkampfdisziplinen, wie z. B.
 - den Lauf über eine Stadionlänge,
 - den Lauf über 24 Stadionlängen,

- den Fünfkampf, bestehend aus Diskuswurf, Sprung, Speerwurf, Lauf und Ringkampf.

➤ Chroniken und Darstellungen aus dem *Mittelalter* beschreiben und zeigen vielfältige Formen volkstümlicher Übungen der Bürger und Bauern, die als Wettkämpfe im Lauf, Lauf über Hindernisse, Weit- oder Hochsprung, Stabsprung und Steinwerfen bei Volksfesten ausgetragen wurden. Diese volkstümlichen Übungen wurden auch zur Vorbereitung der Knappen auf die Ritterspiele genutzt und bei großen Hoffesten und Turnieren wettkampfmäßig ausgetragen.

➤ Mit dem Aufschwung des *Bürgertums am Ende des 18. Jahrhunderts* fand auch eine Belebung der Körperkultur statt. So nahm z. B. im System der Körpererziehung der deutschen Philanthropen (Basedow, Vieth, GutsMuths) Laufen, Springen und Werfen einen bedeutenden Platz ein. GutsMuths beschreibt bereits 1793 in seinem Buch *Gymnastik für die Jugend* die Technik einzelner Leichtathletikdisziplinen und gibt Hinweise zur Methodik des Übens.

➤ Die Herausbildung der Wettkampfsportart Leichtathletik begann in der *zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts* in England. Das erste, von einem Verein organisierte Leichtathletikmeeting fand 1864 in London statt.

So wurde das Mutterland des Sports auch die Wiege der Leichtathletik. Bald strahlte die Entwicklung der *athletics* von dort auf den alten und den neuen Kontinent aus.

➤ Mit dem ersten öffentlichen Wettkampf im Sommer 1880 in Hamburg (der Hamburger Sport-Club von 1880 organisierte auf der Pferderennbahn Hamburg-Horn Laufwettbewerbe um einen „Großen Preis von Hamburg“) hielt der leichtathletische Wettkampfsport seinen Einzug in Deutschland.

Für die Spielsportarten war Leichtathletik bereits damals „Ergänzungssportart“ im Trainingsleben, aber auch zusätzliche Wettkampfform. Anfangs war sie noch an andere Sportarten gekoppelt, vor allem an die „englischen Ballspiele“ Cricket, Rugby und Fußball, aber auch an den Radsport. So war z. B. der Innenraum von Radrennbahnen oftmals Austragungsort erster Leichtathletikwettkämpfe.

➤ Mit der *Wiederbelebung der olympischen Bewegung* durch Pierre de Coubertin und durch die Olympischen Spiele von Athen 1896 erlebte die Leichtathletik einen enormen Aufschwung. Auch heute noch orientiert sich der internationale Wettkampfsport an diesem alle vier Jahre stattfindenden Höhepunkt.

Als wesentliche Meilensteine der weiteren Entwicklung der Wettkampfleichtathletik sollen exemplarisch folgende Eckpunkte hervorgehoben werden:

- Das Veranstaltungsprogramm der I. Olympischen Spiele der Neuzeit 1896 enthielt Wettkämpfe in 12 leichtathletischen Disziplinen. Bis heute hat es sich auf 24 Disziplinen erweitert.
- Die internationale Entwicklung der Sportart Leichtathletik dokumentiert sich darin, dass 1912 Delegierte aus 17 Ländern (12 aus Europa, einer aus Afrika, vier aus Übersee) die Bildung der IAAF (International Amateur Athletic Federation, seit 2001 International Association of Athletics Federations) beschlossen. Im Jahre 1913 erfolgte in Berlin ihre Gründung. Zur Zeit umfasst sie 212 nationale Verbände. Die IAAF verantwortet die internationalen Wettkampfbestimmungen, Regeln der Leistungserfassung (z. B. Zeitnahme), die Bestätigung von Weltrekorden und insbesondere das breit gefächerte internationale Wettkampfsystem.
- Mit deutlichem zeitlichen Abstand gegenüber den Männern wuchs die Beliebtheit der Leichtathletik bei Frauen und Mädchen. Etwa ab 1920 fand die Frauenleichtathletik einen festen Platz im Übungs- und Wettkampfbetrieb. 1928 wurde die Frauenleichtathletik in das olympische Programm

aufgenommen (mit fünf Disziplinen). Heute kämpfen Frauen in 23 der 24 leichtathletischen Disziplinen bei Olympia um Medaillen.

- In Deutschland wurde die „Deutsche Sportbehörde für Athletik“ (DSBfA) 1898 in Berlin gegründet. Sie trug ab dem gleichen Jahr deutsche Meisterschaften aus und führte Rekordlisten. 1921 erfolgte ihre Umbenennung zur „Deutschen Sportbehörde für Leichtathletik“ (DSB). 1901 wurde der Arbeiter-Turner-Bund (ATB) gegründet. Beide Organisationen nahmen wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung der Sportart Leichtathletik in Deutschland. Erst 1914 wurde die Damen-Leichtathletikabteilung beim TV 1860 München gegründet.

Die Vorbereitung und Durchführung der Olympischen Spiele 1936 in Berlin beeinflusste die Wertschätzung der Leichtathletik in Deutschland erheblich.

In der Nachkriegszeit gründeten sich in den beiden Teilen Deutschlands zwei separate Leichtathletikverbände (DLV und DVfL der DDR), die zwischen 1968 und 1990 auch mit getrennten Nationalmannschaften am internationalen Wettkampfgeschehen teilnahmen. Bei relativ gleichartigen, den internationalen Bedingungen folgenden Wettkampfsystemen für die Leistungsleicht-

athletik differierten die Trainings- und Fördersysteme beider Verbände deutlich.

► Mit der Herausbildung der Sportart Leichtathletik entstanden gleichzeitig auch erste Publikationen zur Leichtathletik. So erschien bereits 1885 das erste deutschsprachige Leichtathletiklehrbuch *Sportzweige* von Victor Silberer.

Aufgaben:

► Vergleichen Sie Publikationen zu Technik und Lehrweise der Leichtathletik aus unterschiedlichen Zeitabschnitten, wie z. B.

GutsMuths, J. C. F. (1793). *Gymnastik für die Jugend*. Schnepfenthal.

Silberer, V. (1885). *Handbuch der Athletik und des Trainings für alle Sportzweige*. Wien. Allgemeine Sportzeitung.

Doerry, K. (1904). *Leichte Athletik*. Leipzig: Grethlein & Co.

Loges, C. (1921). *Volkstümliche Übungen Leichtathletik*. Leipzig: Teubner.

Waitzer, J. (1937). *Trainingskunde*. Berlin: Limpert.

Hoke, R. (1951). *Handbuch der Leichtathletik*. Wien: Globus.

Schmolinsky, G. (1980). *Leichtathletik*. Berlin: Sportverlag.

► Informationen zur Herausbildung der Leichtathletik in Deutschland und der

Strukturen der deutschen Leichtathletikverbände und -abteilungen seit ihrer Gründung erhalten Sie z. B. in

Scorning, L. & Schafrik, J. (1976). *Leichtathletik in Vergangenheit und Gegenwart*. Berlin: Sportverlag.

Wonneberger, G. et al. (2002). *Geschichte des DDR-Sports*. Spotless.

Bernett, H. (1987). *Leichtathletik im geschichtlichen Wandel*. Schorndorf: Hofmann.

1.2 Zur Entwicklung des Wettkampfsystems

Die englische Leichtathletik beeinflusste wesentlich die Entwicklung des Wettkampfsystems und der Wettkampfgeln. Das spiegelt sich u. a. heute noch im Maß- und Gewichtssystem sowie in der Terminologie wider. Englische Studenten und Kaufleute nahmen auch direkt Einfluss auf die Entwicklung der Leichtathletik und ihres Wettkampfsystems in zahlreichen Ländern und insbesondere in Deutschland.

Ein besonderer Meilenstein in der Entwicklung des Wettkampfsystems war der dritte Kongress der IAAF im Jahre 1914. Auf diesem Kongress wurden die internationalen Wettkampfgeln beschlossen. Es erfolgte eine Normierung der Sportgeräte, und der

Weltrekord wurde als offizielle Bezeichnung eingeführt.

2014 werden Welt- und Europarekorde in folgenden Disziplinen geführt: (Tab. 1 und 2)

Tab. 1: Leichtathletische Disziplinen, in denen Welt- und Europarekorde geführt werden

(Wettbewerbe, in denen nur deutsche Rekorde geführt werden, sind in Klammern angegeben)

Männer	Frauen	Junioren/ M U 20	Juniorinnen/ W U 20
100 m	100 m	100 m	100 m
200 m	200 m	200 m	200 m
400 m	400 m	400 m	400 m
800 m	800 m	800 m	800 m
1.000 m	1.000 m		
1.500 m	1.500 m	1.500 m	1.500 m
1 Meile	1 Meile		
2.000 m	2.000 m		
3.000 m	3.000 m	(3.000 m)	3.000 m
5.000 m	5.000 m	5.000 m	(5.000 m)
10.000 m	10.000 m	10.000 m	10.000 m
20.000 m	20.000 m		
1 Stunde	1 Stunde		
25.000 m	25.000 m		
30.000 m	30.000 m		
110-m-Hürden	100-m-Hürden	110-m-Hürden	100-m-Hürden
400-m-Hürden	400-m-Hürden	400-m-Hürden	400-m-Hürden
3.000-m-Hindernis	3.000-m Hindernis	(2.000-m-Hindernis) 3.000-m-Hindernis	3.000-m-Hindernis
4 x 100-m-Staffel	4 x 100-m-Staffel	4 x 100-m-Staffel	4 x 100-m-Staffel
4 x 200-m-Staffel	4 x 200-m-Staffel		4 x 400-m-Staffel

Tab. 1: Fortsetzung

Männer	Frauen	Junioren/ M U 20	Juniorinnen/ W U 20
4 x 400-m-Staffel (3 x 1.000-m-Staffel) 4 x 800-m-Staffel 4 x 1.500-m-Staffel 10.000 m Gehen 20.000 m Gehen 2 Stunden Gehen 30.000 m Gehen 50.000 m Gehen Hochsprung Weitsprung Stabhochsprung Dreisprung Kugelstoß Diskuswurf Speerwurf Hammerwurf Zehnkampf (Mannschaftszehnkampf)* * 3 Tln./Mannschaft	4 x 400-m-Staffel (3 x 800-m-Staffel) 4 x 800-m-Staffel 5.000 m Gehen 10.000 m Gehen (20.000 m Gehen) Hochsprung Weitsprung Stabhochsprung Dreisprung Kugelstoß Diskuswurf Speerwurf Hammerwurf Siebenkampf (Mannschaftssiebenkampf)*	4 x 400-m-Staffel (3 x 1.000-m-Staffel) 10.000 m Gehen Hochsprung Weitsprung Stabhochsprung Dreisprung Kugelstoß Diskuswurf Speerwurf Hammerwurf Zehnkampf (Mannschaftszehnkampf)*	(3 x 800-m-Staffel) 5.000 m Gehen Hochsprung Weitsprung Stabhochsprung Dreisprung Kugelstoß Diskuswurf Speerwurf Hammerwurf Siebenkampf (Mannschaftssiebenkampf)*
Leichtathletische Disziplinen, in denen offizielle Bestleistungen geführt werden			
Halbmarathon Marathon 100-km-Lauf 20 km Gehen 50 km Gehen	Halbmarathon Marathon 100-km-Lauf	Halbmarathon 20 km Gehen	Halbmarathon

Tab. 2: Leichtathletische Disziplinen, in denen Hallenrekorde geführt werden

Männer	Frauen
50 m	50 m
60 m	60 m
200 m	200 m
400 m	400 m
50-m-Hürden	50-m-Hürden
60-m-Hürden	60-m-Hürden
800 m	800 m
1.000 m	1.000 m
1.500 m	1.500 m
1 Meile	1 Meile
3.000 m	3.000 m
5.000 m	5.000 m
5.000 m Gehen	5.000 m Gehen
4 x 200-m-Staffel	4 x 200-m-Staffel
4 x 400-m-Staffel	4 x 400-m-Staffel
4 x 800-m-Staffel	4 x 800-m-Staffel
Hochsprung	Hochsprung
Weitsprung	Weitsprung
Stabhochsprung	Stabhochsprung
Dreisprung	Dreisprung
Kugelstoß	Kugelstoß
Siebenkampf	Fünfkampf

Die internationale Entwicklung des **Wettkampfsystems** wird deutlich an der Einbindung der Leichtathletik in die Olympischen Spiele der Neuzeit. Waren es bei den I. Olympischen Spielen der Neuzeit 1896 ganze 12 Disziplinen, so wurden bereits bei den II. Olympischen Spielen 1900 in Paris 23 Disziplinen durchgeführt, die allerdings nur den Männern offenstanden.

Die meisten der zwischen 1896 und 1912 ausgetragenen Männerdisziplinen sind auch heute noch im Wettkampfprogramm. Solche Disziplinen wie 200-m-Hürdenlauf, 2.500-m-Hindernislauf, 4.000-m-Hindernislauf, Cross-Country, 5.000-m-Mannschaftslauf, Hochsprung und Weitsprung aus dem Stand, Mannschaftstauziehen, rechts- und linkshändig Kugelstoßen, Diskuswerfen, Speerwerfen konnten sich dagegen als olympische Disziplin nicht behaupten.

Erstmals 1928 wurden im olympischen Programm fünf Frauendisziplinen (100 m, 800 m, Hochsprung, Diskuswurf, 4 x 100 m) ausgetragen.

2012 – also 116 Jahre nach den I. Olympischen Spielen – enthält das Programm nunmehr 24 Männer- und 23 Frauendisziplinen, eine gewaltige Entwicklung, besonders bei den Frauen.

Auffällig ist, dass alle 1928 ausgetragenen Disziplinen auch noch heute im olympischen Programm enthalten sind.

Die Olympischen Spiele sind auch in der Leichtathletik zum alle vier Jahre wiederkehrenden Höhepunkt des Wettkampfgeschehens geworden.

Darüber hinaus umfasst das internationale Wettkampfgeschehen eine kaum zu überblickende Menge und Vielfalt von Wettbe-

werben. Besonders im Verlaufe der letzten Jahrzehnte erweiterte sich das Wettkampfprogramm beträchtlich – vor allem begründet durch die wachsende Popularität der Leichtathletik und eine zunehmende Kommerzialisierung des Sports insgesamt. Auf den jährlichen internationalen Kalenderkonferenzen gibt es zunehmend Schwierigkeiten, das Wettkampfgeschehen im Interesse der internationalen und nationalen Föderationen, der jeweiligen Wettkampforganisatoren, der Medien und nicht zuletzt der Sportler ausgewogen zu organisieren (Tab. 3).

Mit den Europaspielen und den Olympischen Jugendspielen etablieren sich gegenwärtig zudem neue internationale Großereignisse auch für die Leichtathletik.

Zum **internationalen Wettkampfprogramm** gehören zur Zeit u. a.:

- Olympische Spiele
- Welt- und Kontinentalmeisterschaften
 - in den Stadiondisziplinen
 - in der Halle
 - in Straßenlaufwettbewerben
 - im Cross
 - in den Staffeldisziplinen („World Relay“, jährlich ab 2014)
- Wettbewerbe für Auswahlmannschaften, z. B.
 - als Continental-Cup (Kontinentalauswahlmannschaften)
 - als Europacup bzw. Team-EM (seit 2009, in vier Ligen)
 - als Europacup im Mehrkampf
 - als Weltcup im Marathon und Gehen
- Länderkämpfe
- Internationale Meetings und Meetingserien, wie z. B. IAAF-Diamond-League und IAAF-World-Challenge

In den letzten Jahren wurden auf Anregung der Internationalen Verbände weitere Wettkampfhöhepunkte installiert wie die Youth Olympic Games für 14-18 Jährige (2014: Nanjing, 2018: Buenos Aires), die European Games (2015 in Baku) sowie die European Olympic Youth Festivals (2015: Tiflis, 2017: Győr, 2019: Minsk)

Hinzu kommen regionale Meisterschaften (wie Balkan- oder Mittelmeerspiele), Landesmeisterschaften u. a. m.

Tab.3 Internationale Meisterschaften in der Leichtathletik

	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Olympische Spiele	x				x				x		
Weltmeisterschaften		x		x		x		x		x	
Hallen-WM	x		x		x		x		x		x
Cross-WM		x		x		x		x		x	
WM-Straße/ Halbmarathon	x		x		x		x		x		x
Weltcup Gehen	x		x		x		x		x		x
Junioren-WM	x		x		x		x		x		x
U-18-WM		x		x		x		x		x	
Europameisterschaften			x		x		x		x		x
Hallen-EM		x		x		x		x		x	
Cross-EM	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Team-EM		x	x	x		x	x	x		x	x
Europacup Gehen		x		x		x		x		x	
Junioren-EM		x		x		x		x		x	
U-23-EM		x		x		x		x		x	

Eckpunkte der Entwicklung in Deutschland

1880 – erster öffentlicher Leichtathletikwettkampf in Hamburg mit den Disziplinen 100 y, 120 y mit Vorgabe, englische Meile.

1890 – erste internationale Athletikwettkämpfe in Berlin in den Disziplinen: 100 y, 220 y, 880 y, 1 Meile, Kricketballwurf, Hochsprung, Weitsprung.

1891 – Wettkämpfe über 440 y Hürden und Hammerwurf; Hürdenwettkämpfe gibt es schon ab 1880 in Deutschland über Strecken von 100 m-120 m mit 4-10 Hürden und einer Hürdenhöhe zwischen 1,00 m und 1,06 m.

1895 – findet man Staffelläufe über 5 x 100 m und 4 x 100 m.

1905/06 – Mehrkämpfe, zunächst vor allem Dreikampf und Fünfkampf, ab 1911 auch Zehnkampf.

1910 – erscheinen im Wettkampfprogramm: 400-m-Hürden, 3.000-m-Hinderislauf, 5.000 m, 7.500 m, Querfeldeinläufe, Waldläufe, Straßenläufe über 10 bis 25 km, Bahngehen, Staffelwettbewerbe 4 x 100 m, 10 x 100 m, 3 x 1.000 m, Schwedenstaffel (400 m – 300 m – 200 m – 100 m), olympische Staffel (800 m - 200 m – 200 m – 400 m).

1919 – im Meisterschaftsprogramm des DSBfA werden erstmals Wettkämpfe in den **Männerdisziplinen** über 5.000 m, 10.000 m und die 4 x 100-m-Staffel ausgetragen; 1921 folgt die 3 x 1.000-m-Staffel, 1926 die 4 x 1.500-m-Staffel, 1927 der Hammerwurf und 1931 der Dreisprung.

1920 – enthält das Meisterschaftsprogramm des DSBfA die **Frauenwettbewerbe** 100 m, 4 x 100 m, Weitsprung und Kugelstoß, ihnen folgen 1922 Hochsprung, Diskuswurf und Speerwurf, 1927 der 800-m-Lauf und 1929 der 200-m-Lauf sowie die 80-m-Hürden.

In der deutschen Leichtathletik hat sich das Grundsystem der Wettkämpfe Mitte der 1920er-Jahre herausgebildet.

2014 enthält das Wettkampfprogramm des Deutschen Leichtathletik-Verbandes in den unterschiedlichen Altersklassen folgende Disziplinen: (siehe Tab. 4, 5 und 6):

Aufgabe:

Vertiefen Sie durch entsprechendes Quellenstudium die Entwicklung des Wettkampfsystems und bilden Sie sich eine Meinung über Ursachen für Veränderungen im Wettkampfsystem.

Tab. 4: Altersklassen im Deutschen Leichtathletik - Verband (nach Deutsche Leichtathletikordnung/DLO, § 3, geä. 2/2014)

Altersklassen

In der Leichtathletik gelten die nachfolgenden Altersklassen. Der Übergang von einer Altersklasse zur nächsten vollzieht sich immer mit Beginn des Kalenderjahres, in dem das Lebensjahr vollendet wird, das die Altersklasse bestimmt.

Männer und Junioren
Männer (20 Jahre und älter)
Junioren U 23 (22/21/20 Jahre)

Frauen und Juniorinnen
Frauen (20 Jahre und älter)
Juniorinnen U 23 (22/21/20 Jahre)

Senioren
Senioren M 30 (30 Jahre) und weiter im Fünf-Jahres-Rhythmus

Seniorinnen
Seniorinnen M 30 (30 Jahre) und weiter im Fünf-Jahres-Rhythmus

Männliche Jugend
Männliche U 20 (19/18 Jahre)
Männliche U 18 (17/16 Jahre)
Männliche U 16 (15/14 Jahre)
Männliche U 14 (13/12 Jahre)

Weibliche Jugend
Weibliche U 20 (19/18 Jahre)
Weibliche U 18 (17/16 Jahre)
Weibliche U 16 (15/14 Jahre)
Weibliche U 14 (13/12 Jahre)

Kinder
Männliche U 12 (11/10 Jahre)
Männliche U 10 (9/8 Jahre)
Männliche U 8 (7/6 Jahre)

Kinder
Weibliche U 12 (11/10 Jahre)
Weibliche U 10 (9/8 Jahre)
Weibliche U 8 (7/6 Jahre)

Erläuterung: in den Altersklassen U16, U14 und U12 werden Einzelwettbewerbe und Mehrkämpfe jahrgangswise ausgeschrieben

Tab. 5: Übersicht über das Wettkampfprogramm des DLV

A Wettkämpfe

Wettkämpfe können nur in den unter C aufgeführten Einzelwettbewerben durchgeführt werden.

Mehrkämpfe und Staffeln können für alle Altersklassen aus den jeweiligen Einzelwettbewerben über die unten angegebenen hinaus beliebig zusammengestellt werden.

B Meisterschaften / Bestenkämpfe

Meisterschaften können in den fett gedruckten Disziplinen ausgeführt werden. Deutsche Meisterschaften werden ausgetragen in den Klassen Männer, Frauen, Senioren, Seniorinnen, U 23 (Junioren, Juniorinnen), U 20 (männliche und weibliche Jugend A),

U 18 (männliche und weibliche Jugend B), U 16 (seit 2014) sowie in den Mehrkämpfen, Block-MK sowie in der DSMM für U 16 (Schüler A/M 14, 15). In den AK 14/15 können Einzelmeisterschaften bis zur LV-Ebene stattfinden.

Teilweise gelten in den Bereichen U 16 und U 14 Übergangsregelungen für die älteren Jahrgänge.

Im Bereich der Kinderleichtathletik (Klassen U 12, U 10 und U 8) sind gesonderte Wettkampfformen vereinbart.

C Einzelwettbewerbe, Mehrkämpfe, Staffeln

	Männer / U 23
<i>Lauf</i>	100, 200, 400, 800, 1.000, 1.500 m, 1 Meile, 3.000 m, 5.000, 10.000 m, 1 Stunde Straße: 10, 15 km, Halbmarathon, 25 km, Marathon, 100 km, 24 h.
<i>Hürden</i>	110, 400 m
<i>Hindernis</i>	3.000 m
<i>Staffel</i>	4 x 100, 4 x 400, 3 x 1000 m,
<i>Gehen:</i>	5.000, 10.000, 20.000 m 20, 30 und 50 km.
<i>Sprung</i>	Hoch, Stabhoch, Weit, Drei.
<i>Stoß/Wurf</i>	Kugel, Diskus, Hammer, Speer
<i>Mehrkampf</i>	
<i>3-K</i>	100 m, Weit, Kugel
<i>5-K</i>	Weit, Speer, 200 m, Diskus, 1500 m (in dieser Reihenfolge an einem Tag)
10-K/7-K	1.Tag: 100 m, Weit, Kugel, Hoch, 400 m 2.Tag: 110-m-Hü, Diskus, Stabhoch, Speer, 1.500 m
<i>Crosslauf</i>	Mittelstrecke, Langstrecke.
<i>Berglauf</i>	beliebig

	U 20 (M 18-19 Jahre)
<i>Lauf</i>	100, 200, 400, 800, 1.000, 1.500, 3.000, 5.000, 10.000 m, Straßenstrecken von 10, 15 km bis Marathon
<i>Hürden</i>	110 m (0,991 m/9,14 m), 400 m (0,914 m/35 m)
<i>Hindernis</i>	2.000, 3.000 m.
<i>Staffel</i>	4 x 100, 4 x 400, 3 x 1000 m.
<i>Gehen</i>	5.000 und 10.000 m Bahn, 20 und 30 km Straße
<i>Sprung</i>	Hoch, Stabhoch, Weit, Drei
<i>Stoß/Wurf</i>	Kugel (6 kg), Diskus (1,75 kg), Hammer (6 kg), Speer (800 g)
<i>Mehrkampf</i>	
3-K	100 m, Weit, Kugel.
5-K/4-K	100 m, Weit, Kugel, Hoch, 400 m
10-K/7-K	1. Tag wie Fünfkampf 2. Tag 110 m Hürden, Diskus, Stabhoch, Speer, 1500 m
<i>Crosslauf</i>	Mittelstrecke, Langstrecke (3.000 bis 10.000 m)
<i>Berglauf</i>	bis 15 km

	U 18 (M 16-17 Jahre)
<i>Lauf</i>	100, 200, 300, 800, 1.000, 1.500, 3.000, 5.000, 10.000m, Straßenstrecken 7,5 bis 25 km.
<i>Hürden</i>	110 m (0,914 m/8,90 m), 400 m (0,84 m/35 m).
<i>Hindernis</i>	2.000 m.
<i>Staffel</i>	4 x 100, 3 x 1000 m.
<i>Gehen:</i>	5.000 m und 10.000 m Bahn, 5, 10 km Straße
<i>Sprung</i>	Hoch, Stabhoch, Weit, Drei
<i>Stoß/Wurf</i>	Kugel (5,00 kg), Diskus (1,50 kg), Speer (700 g), Hammer (5,00 kg)
<i>Mehrkampf</i>	
3-K	100 m, Weit, Kugel
5-/4-K.	100 m, Weit, Kugel, Hoch, 400 m
10-K.	1. Tag wie Fünfkampf 2. Tag 110-m-Hürden, Diskus, Stabhoch Speer, 1.500 m
<i>Crosslauf</i>	Mittelstrecke, Langstrecke (bis 8 km)
<i>Berglauf</i>	bis 15 km

U 16 (M 15-14 Jahre)	
<i>Lauf</i>	100, 200, 300, 400, 800, 1.000, 1.500, 2.000, 3.000, 5.000 m 5-15 km Straße
<i>Hürden</i>	80 m (0,84 m), 110 m (91,4 m), 300 m (0,84 m),
<i>Staffel</i>	4 x 100, 3 x 1.000 m.
<i>Gehen</i>	3.000 m und 5.000 m Bahn, 3, 5 km Straße
<i>Sprung</i>	Hoch, Stabhoch, Weit, Drei
<i>Stoß/Wurf</i>	Kugel (4,00 kg), Diskus (1,0 kg), Hammer (4,00 kg), Speer (600 g), Ball (200 g)
<i>Mehrkampf</i>	
<i>3-K:</i>	100 m Weit, Kugel
<i>4-K</i>	100 m Weit, Kugel, Hoch
<i>9-/7K</i>	1. Tag wie Fünfkampf 2. Tag 80m Hürden, Diskus, Stabhoch, Speer, 1.000 m
<i>Block-WK</i>	<i>Sprint/Sprung:</i> 100 m, 80-m-Hü, Weit, Hoch, Speer <i>Lauf:</i> 100 m, 80 m Hü, Weit, Ball, 2000 m <i>Wurf:</i> 100 m, 80 m Hü, Weit, Kugel, Diskus
<i>Crosslauf</i>	Mittelstrecke, Langstrecke (bis 5 km)
<i>Berglauf</i>	bis 10 km

U 14 (M 12-13 Jahre)	
<i>Lauf</i>	75, 800, 2.000 m 5 bis 7,5 km Straße
<i>Hürden</i>	60 m (0,76 m)
<i>Hindernis</i>	
<i>Staffel</i>	4 x 75 m, 3 x 800 m.
<i>Gehen</i>	2.000 und 3.000 m Bahn Straßenstrecken von 2 bis 3 km
<i>Sprung</i>	Hoch, Stabhoch, Welt
<i>Stoß/Wurf</i>	Kugel (3,00 kg), Diskus (0,75 kg), Hammer (3,00 kg), Speer (400 g), Ball (200 g).
<i>Mehrkampf</i>	
<i>3-K</i>	100 m. Weit, Kugel.
<i>4-K</i>	75 m. Weit, Ball, Hoch
<i>Block-MK</i>	<i>Sprint/Sprung:</i> 100, 60 m Hü, Weit, Hoch, Speer <i>Lauf:</i> 75, 60 m Hü, Weit, Ball, 800 m <i>Wurf:</i> 75, 60 m Hü, Weit, Kugel, Diskus
<i>Crosslauf</i>	bis 4 km

	Frauen/U 23
<i>Lauf</i>	100, 200, 400, 800, 1.000, 1.500 m, 1 Meile 3.000, 5.000, 10.000 m, 1 h 10, 15 km, Halbmarathon, 25 km, Marathon, 100 km, 24 h
<i>Hürden</i>	100, 400 m
<i>Hindernis</i>	3.000 m
<i>Staffel</i>	4 x 100, 4 x 400, 3 x 800 m,
<i>Gehen:</i>	5.000 bis 10.000 m; 10 und 20 km.
<i>Sprung</i>	Hoch, Stabhoch, Weit, Drei
<i>Stoß/Wurf</i>	Kugel, Diskus, Speer, Hammer
<i>Mehrkampf</i>	
<i>3-K:</i>	5-K: 100 m, Hoch, Kugel, Weit, 800 m
<i>5-K:</i>	od. 60 m Hü, Hoch, Kugel, Weit, 800 m (in dieser Reihenfolge an einem Tag)
<i>7-K</i>	1. Tag: 100-m-Hürden, Hoch, Kugel, 200 m, 2. Tag: Weit, Speer, 800 m
<i>Crosslauf</i>	Mittelstrecke, Langstrecke.
<i>Berglauf</i>	beliebig

	U 20 (W 18-19 Jahre)
<i>Lauf</i>	100, 200, 400, 800, 1.000, 1.500, 3.000, 5.000 m, 10.000 m Straßenstrecken von 10, 15 km bis Marathon
<i>Hürden</i>	100 m (0,84 m/8,50 m), 400 m (0,762 m/35 m)
<i>Hindernis</i>	2.000 m
<i>Staffel</i>	4 x 100, 4 x 400, 3 x 800 m.
<i>Gehen</i>	5.000 und 10.000 m Bahn 10 und 20 km Straße
<i>Sprung</i>	Hoch, Stabhoch, Welt, Drei
<i>Stoß/Wurf</i>	Kugel (4,00 kg), Diskus (100 kg), Speer (600 g), Hammer (4,00 kg)
<i>Mehrkampf</i>	
<i>3-K</i>	100 m, Weit, Kugel.
<i>5-K/4-K</i>	100 m Hürden, Hoch, Kugel, 200 m
<i>7-K</i>	1.Tag: wie Vierkampf 2.Tag: Weit, Speer, 800 m
<i>Crosslauf</i>	Mittelstrecke, Langstrecke (2.000 bis 7.500 m)
<i>Berglauf</i>	bis 15 km

U 18 (W 16-17 Jahre)	
<i>Lauf</i>	100, 200, 400, 800, 1.500, 3.000, 5.000 m, Straßenstrecken von 10, 15 km bis Marathon
<i>Hürden</i>	100 m (0,84 m/8,50 m), 400 m (0,762 m/35 m)
<i>Hindernis</i>	2.000 m
<i>Staffel</i>	4 x 100, 4 x 400, 3 x 800 m.
<i>Gehen</i>	3.000 und 5.000 m Bahn, 3 bis 10 km. Straße
<i>Sprung</i>	Hoch, Stabhoch, Welt, Drei
<i>Stoß/Wurf</i>	Kugel (3,00 kg), Diskus (100 kg), Speer (500 g), Hammer (3,00 kg)
<i>Mehrkampf</i>	
<i>3-K</i>	100 m. Weit, Kugel.
<i>5-/4-K</i>	100m Hü,Hoch, Kugel, 100m
<i>10-K</i>	1. Tag: wie Vierkampf 2. Tag: Weit, Speer, 800 m
<i>Crosslauf</i>	Mittelstrecke, Langstrecke (2.000 bis 7.500 m)
<i>Berglauf</i>	bis 15 km

U 16 (W 14-15 Jahre)	
<i>Lauf</i>	100, 200, 300, 800, 1.000, 2.000, 3.000 m, 5-15 km Straße
<i>Hürden</i>	80 (0,762 m), 300 (0,76 m)
<i>Staffel</i>	4 x 100, 3 x 800 m
<i>Gehen:</i>	3.000 m und 5.000 m Bahn, 3, 5 km Straße
<i>Sprung</i>	Hoch, Stabhoch, Weit, Drei
<i>Stoß/Wurf</i>	Kugel (3,00 kg), Diskus (1,0 kg), Hammer (3,00 kg), Speer (500 g), Ball (200 g)
<i>Mehrkampf</i>	
<i>3-K</i>	100 m Weit, Kugel.
<i>4-K</i>	100 m Weit, Kugel, Hoch
<i>9-/7K</i>	1. Tag: wie Vierkampf 2. Tag: 80m Hü, Speer, 800 m
<i>Block-WK</i>	<i>Sprint/Sprung:</i> 100, 80 m Hü, Weit, Hoch, Speer <i>Lauf:</i> 100 m, 80-m-Hü, Weit, Ball, 2000 m <i>Wurf:</i> 100 m, 80-m-Hü, Weit, Kugel, Diskus
<i>Crosslauf</i>	Mittelstrecke, Langstrecke (bis 5.000 m)
<i>Berglauf</i>	bis 10 km