



## WAHLWETTKAMPF

# REGELUNGEN LEICHTATHLETIK/SCHWIMMEN

### WURF/STOß

#### A: Nicht erlaubt, da als Unterstützung zu betrachten

- 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 muss dem Kampfgericht vor Wettkampfbeginn angezeigt werden.
- Das Benutzen von irgendwelchen Gegenständen jeder Art, einschließlich von Gewichtchen, die am Körper befestigt sind und die den Wettkämpfern beim Versuch in irgendeiner Weise unterstützen.
- Den Gebrauch von Handschuhen
- Das Sprühen oder Verteilen irgendeiner Substanz durch den Wettkämpfer, entweder in den Stoß-/Wurfbereich oder auf seine Schuhe, oder das Aufrauen der Oberfläche des Kreisinneren.

#### B: Erlaubt, da nicht als Unterstützung zu betrachten:

- Das Aufbringen einer geeigneten Substanz (Magnesia) nur an den Händen, um einen besseren Griff zu haben; Kugelstoßer können dies auch am Hals verwenden.
- Das Aufbringen von Magnesia durch Wettkämpfer beim Kugelstoßen auf dem Gerät.
- Alle Substanzen an den Händen und den Geräten müssen durch Benutzung eines nassen Lappens von den Geräten leicht entfernt sein und dürfen keine Spuren hinterlassen.
- Das Verbinden an Hand und Fingern, sofern nicht gegen Regel A verstoßen wird.

#### C: Versuche:

- Beim Kugelstoßen müssen die Geräte aus einem Stoß-/Wurfbereich gestoßen werden. Beim Schlagball erfolgt der Abwurf von der Abwurflinie. Nach jedem Versuch müssen die Geräte zum Wettkampfbereich zurück getragen und dürfen niemals dorthin zurück geworfen werden.

### REGELUNGEN KUGELSTOß

Die Kugel muss mit einer Hand von der Schulter aus gestoßen werden. Zu Beginn des Versuchs nimmt der Wettkämpfer eine Stellung im Stoßbereich 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.

Bei den Versuchen beginnt der Wettkämpfer seinen Versuch aus einer ruhigen Ausgangsstellung im Stoß-/Wurfbereich. Er darf im Verlauf des Versuchs die Innenseite des Kreisrings und/oder Stoßbalkens berühren.

#### Es ist ein Fehlversuch, wenn der Wettkämpfer im Verlauf des Versuchs

- die Kugel anders loslässt, als es nach den Regelungen Kugelstoßen erlaubt ist
- nachdem er den Kreis betreten und begonnen hat einen Stoß auszuführen, mit irgendeinem Körperteil die Oberseite/ obere innere Kante des Kreisrings oder den Boden außerhalb des Kreises berührt
- mit irgendeinem Teil seines Körpers irgendeinen Teil des Stoßbalkens, ausgenommen die Innenseite (ohne deren obere Kante, die als Teil der Oberseite gilt), berührt



- der Wettkämpfer darf einen begonnenen Versuch unterbrechen, das Gerät dann innerhalb oder außerhalb des Kreises niederlegen und ihn verlassen, verlässt der Wettkämpfer den Kreis, muss er heraustreten, bevor er wieder zurückkehrt um den Versuch erneut zu beginnen.
- wenn die Kugel bei der ersten Bodenberührung während der Landung die Sektorenlinie oder den Boden oder irgendeinen Gegenstand außerhalb davon berührt
- wenn der Wettkämpfer den Kreis verlässt, bevor das Gerät auf dem Boden aufgetroffen ist

## REGELUNGEN SCHLAGBALL

Berührt der Wettkämpfer mit irgendeinem Teil seines Körpers die Abwurflinie oder den Boden hinter dieser (in Anlaufrichtung), ist dieser Versuch ungültig.

### Als Fehlversuch gilt, wenn der Werfer

- den Ball nicht im festgelegten Wurfraum auftrifft
- die Abwurflinie mit irgendeinem Körperteil berührt

Die Leistung ist an der angelegten Messlinie auf den nächst niedrigen halben bzw. vollen Meter abzulesen, so wie sie sich von der Aufschlagstelle senkrecht zu dieser Messlinie ergibt.

Die Messlinie kann senkrecht zur Abwurflinie gekreidet und von ihr ausgehende in Meter- bzw. Halbmeterschritten mit Kreidestrichen gekennzeichnet sein, oder es ist ein Messband auszulegen, an dem entsprechende Täfelchen mit Meterangaben hingestellt werden.

## LÄUFE

Im Läufen bis einschließlich 400m ist ein Tiefstart und die Benützung von Startblöcken zwingend vorgeschrieben. Nach dem Kommando >>Auf die Plätze<< muss der Läufer auf die Startlinie zugehen und vollständig innerhalb seiner zugeteilten Einzelbahn hinter der Startlinie seine Startposition einnehmen. Nach der Einnahme der Startposition darf der Läufer weder die Startlinie noch den Boden davor mit seinen Händen oder seinen Füßen berühren. Dabei müssen beide Hände und mindestens ein Knie Kontakt mit der Laufbahn und beide Füße Kontakt mit den Fußstützen des Startblocks haben.

Auf das Kommando >>Fertig<< muss der Läufer unverzüglich seine endgültige Startstellung einnehmen und dabei den Kontakt der Hände mit der Laufbahn und der Füße mit den Fußstützen beibehalten. Sobald der Starter überzeugt ist, dass alle Wettkämpfer ruhig in ihrer endgültigen Startstellung verharren, ist der Startschuss zu gehen.

Ist der Starter, nachdem die Läufer ihre Startposition eingenommen haben, aus irgendeinem Grund nicht überzeugt, dass alles bereit ist, um mit dem Startvorgang fortzufahren, hat er alle Läufer aufzufordern, ihre Startplätze zu verlassen (aufzustehen und/oder zurückzutreten) und der Startordner hat sie erneut aufzustellen.

### Wenn ein Läufer nach Meinung des Starter:

- nach dem Kommando >>Auf die Plätze<< oder >>Fertig<< und vor dem Startsignal den Abbruch des Starts verursacht, zum Beispiel durch Heben der Hand und/oder in dem er im Fall des Tiefstarts oder sich aufrichtet, ohne dafür einen plausiblen Grund anzugeben (solch ein Grund ist vom zuständigen Schiedsrichter zu beurteilen) oder
- den Kommandos >>Auf die Plätze<< oder >>Fertig<< nicht nachkommt oder
- nicht in einer angemessenen Zeit seine endgültige Startstellung einnimmt oder
- nach dem Kommando >>Auf die Plätze<< oder >>Fertig<< andere Läufer in dem Lauf anderweitig stört, hat der Starter den Start abubrechen



### **Fehlstart:**

Ein Läufer, der seine vollständige und endgültige Startstellung eingenommen hat, darf erst mit seinem Start beginnen, nachdem er das Startsignal erhalten hat. Wenn er damit nach Meinung des Starter früher begonnen hat, ist die als ein Fehlstart zu betrachten.

Anmerkung: Eine Bewegung eines Läufers ist nur dann als Beginn seines Starts zu betrachten, wenn ein Fuß oder beide Füßen den Kontakt mit den Fußstützen des Startblocks oder die Hand/Hände des Athleten den Kontakt zum Boden verlieren. Jeder Läufer, der für einen Fehlstart verantwortlich ist, wird verwarnet, er ist zu disqualifizieren, wenn er für zwei Fehlstarts im selben Lauf verantwortlich ist.

### **Behinderung:**

Falls ein Läufer während eines Laufs gerempelt oder gesperrt und dadurch am Fortkommen gehindert wird, und das Rempeln oder Sperren als unbeabsichtigt betrachtet wird oder anderweitig als durch einen Läufer verursacht ist, kann der Schiedsrichter, wenn er der Meinung ist, dass ein einen deutlichen Nachteil erlitten hat, den Lauf wiederholen lassen oder dem Läufer die Teilnahme in einem Lauf der folgenden Runde erlauben. Falls ein anderer Läufer durch den Schiedsrichter als verantwortlich für das Rempeln oder Sperren festgestellt wird, muss dieser von diesem Lauf disqualifiziert werden. Der Schiedsrichter kann, wenn er der Meinung ist, dass ein Läufer einen deutlichen Nachteil hat, den Lauf unter Ausschluss des disqualifizierten Läufers wiederholen oder jedem betroffenen Läufer die Teilnahme in einem Lauf der folgenden Runde erlauben.

### **Bahnübertreten:**

Bei Läufen in Einzelbahnen muss jeder Läufer vom Start bis zum Ziel in der ihm zugeteilten Einzelbahn bleiben. Ein Läufer ist zu disqualifizieren, wenn der Schiedsrichter auf Grund der Meldung eines Kampfrichters oder Bahnrichters oder auf andere Weise davon überzeugt ist, dass der Läufer diese Regel verletzt hat. Ein Läufer ist nicht zu disqualifizieren, wenn er von einer anderen Person gestoßen oder gezwungen wird, außerhalb seiner Einzelbahn oder auf oder innerhalb der Bordkante bzw. der Markierungslinie, die die Begrenzung darstellt, zu treten oder zu laufen, dadurch aber keinen wesentlichen Vorteil gewinnt und dabei keinen anderen Läufer rempelt oder sperrt, um ihn am Fortkommen zu hindern.

### **Verlassen der Laufbahn:**

Verlässt ein Läufer freiwillig die Laufbahn, darf er danach den Lauf nicht mehr fortsetzen. Dies ist als Aufgabe des Laufes zu erfassen. Sollte der Läufer versuchen, den Lauf wieder aufzunehmen, ist er vom Schiedsrichter zu disqualifizieren.

## **WEITSPRUNG**

### **Es ist ein Fehlversuch des Wettkämpfers, wenn:**

- er beim Absprung mit irgendeinem Teil seines Körpers den Boden (einschließlich irgendeines Teils des Einlagebrettes) hinter der Absprungrinie berührt, sei es dem Durchlaufen oder beim Sprungvorgang
- er vollständig neben dem Balken/Zone abspringt, sei es vor oder hinter der verlängerten Absprungrinie
- er während des Anlaufs oder des Sprungs irgendeine Art von Salto ausführt
- er nach dem Absprung, aber vor der ersten Berührung der Sprunggrube die Anlaufbahn oder den Boden außerhalb der Anlaufbahn oder den Boden außerhalb der Sprunggrube berührt
- er bei der Landung die Einfassung oder den Boden außerhalb der Sprunggrube berührt, wenn diese Stelle näher zur Absprungrinie liegt, als der in der Sprunggrube hinterlassene Abdruck
- er die Sprunggrube in einer anderen Art und Weise verlässt, als unter Punkt 2 beschrieben.

Verlässt der Wettkämpfer die Sprunggrube, muss der erste Kontakt mit seinem Fuß auf der Einfassung der Sprunggrube oder auf dem Boden außerhalb davon weiter von der Absprungrinie entfernt sein als der hinterste Abdruck im Sand (dies kann auch ein durch Gleichgewichtsverlust komplett innerhalb der Sprunggrube oder



durch Zurückgehen entstandener Abdruck sein, wenn dieser näher zur Absprunglinie liegt als der bei der Landung ursprünglich hinterlassene).

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

**Es ist nicht als Fehlversuch des Wettkämpfers zu betrachten, wenn:**

- beim Anlauf an irgendeinem Punkt die gekennzeichnete Anlaufbahn verlässt
- mit einem Teil seines Schuhs den Boden seitlich vom Absprungbalken, aber vor der Absprunglinie berührt
- bei der Landung mit irgendeinem Teil seines Körpers den Boden außerhalb der Sprunggrube berührt
- durch die Sprunggrube zurückgeht und diese zuvor regelgerecht verlassen hatte
- vor dem Erreichen des Absprungbalkens/Zone abspringt

Der Wettkämpfer darf den Absprung vorwärts und rückwärts ausbalancieren und dabei die Fersen und Fußspitzen abwechselnd vom Boden anheben. Vor dem Absprung darf er jedoch keinen Fuß ganz vom Boden lösen oder mit ihm in irgendeiner Richtung auf dem Boden hin- und herpendeln. Der Sprung ist vom nächstliegenden durch irgendein Körperteil in der Sprunggrube hinterlassenen Eindruck rechtwinklig bis zum Rand der Sprunggrube bzw. bis zum vorderen Rand des Absprungbalkens oder dessen seitlichen Verlängerungen zu messen. Bei der Jugend bis AK 13 erfolgt der Absprung aus der Zone, diese erstreckt sich von den Kanten des Absprungbalkens 30cm in Richtung des Anlaufs und von dort 80cm in Richtung der Sprunggrube. Sie ist mit 5cm breiten weißen Linien zu begrenzen. Die Anfangslinie ist in die 80cm einzubeziehen, die Abschlusslinie nicht. Ist der Absprungbalken mehr als 100cm von der Sprunggrube entfernt, kann die 80cm-Absprungfläche auch ohne dessen Einbeziehung auf der Anlaufbahn gekennzeichnet werden.

## SCHWIMMEN

Die Schwimmbekleidung muss einteilig sein (kein Bikini) und ohne Reißverschluss.

Die Schwimmhaltung muss klar erkennbar sein. Beim Landeskinderturnfest werden nur die Schwimmhaltungen Brust, Rücken und Freistil angeboten.

Beim Brustschwimmen müssen sich während des Armzuges und des Beinschlages die Arme und Beine in einer synchronen Bewegung auf einer Ebene befinden. Ein "Scheren- oder Wechselschlag" führt dazu, dass der Sportler/ die Sportlerin nicht nach der Brusttabelle gewertet wird. Es erfolgt eine Umstellung auf die Freistilwertetabelle plus eine Zeitstrafe von 3 Sekunden für fehlerhaftes Schwimmen.

Beispiel: Ein Sportler schwimmt mit Scherenschlag 50 m Brust in 1:00;00 min, dann wird

zur Berechnung nicht die Tabelle Brustschwimmen verwendet, sondern die Tabelle Freistil. Diese ist jedoch so berechnet, dass man hierfür dann weniger Punkte bekommt. Allerdings kann die Brusttabelle nur Gültigkeit haben, wenn die Lage auch richtig geschwommen wird!

Ebenso ist zu beachten, dass bei einer Meldung über 25/50m Brust der Anschlag sowie die Wende mit beiden Händen zeitgleich zu erfolgen hat. Wir hier nur mit einer Hand gewendet oder gar angeschlagen gibt es ebenfalls eine Umstellung auf Freistil plus eine Zeitstrafe von jeweils drei Sekunden. Deshalb macht es Sinn, wenn die Trainer ihre Sportler im Vorfeld überprüfen und dies mit ihnen üben. Sollte jemand einen ungleichen Beinschlag haben, so sollte er vorzugsweise über Freistil angemeldet werden, denn hier kann er schwimmen wie er will (nur nicht tauchen!) und wenden wie er will, ohne dass eine Zeitstrafe oder Disqualifikation erfolgt, bzw. eine Umschreibung auf eine andere Wertungstabelle.

Beim Tauchen ist es so, dass der erste Versuch Gültigkeit hat, ein zweiter Versuch ist nicht erlaubt. Über die gesamte Strecke muss hierbei der Körper komplett unter Wasser sein, denn so ist diese Disziplin definiert, d. h. weder Arme, Beine noch Kopf dürfen dabei die Wasseroberfläche vor der zu absolvierenden Distanz durchbrechen. Wird dies nicht erreicht, gibt es für diese Disziplin eine Nullwertung. Der Start bei allen Disziplinen erfolgt vom Startblock aus. Bei Frühstart erhält der Sportler 3 Sekunden Zeitstrafe.