

LSW - Spezilsport - Wettkampfordnung (LSW - WKO)



gültig ab: **01.01.2023**

Beschlüsse der Mitgliederversammlungen
vom 28.11.2021 und vom 20.11.2022

Zur Verbesserung der Lesbarkeit des nachfolgenden Textes wird auf die Angabe weiterer geschlechtlicher Formen verzichtet. Gleichwohl gelten die Bezeichnungen gleichwertig für alle Geschlechter.

1. Allgemeine Bestimmungen LSW-Spezilsport Deutschland

- 1.1 Ziel der Wettkampfordnung
- 1.2 Haftung
- 1.3 Grundsätzliches zum Wettkampf
- 1.4 Rekorde / Statistik
- 1.5 Mannschaften
- 1.6 Grundsätze zur Altersklassenregelung
- 1.7 Stufungen der Altersklassen
- 1.8 Ergebnislisten
- 1.9 Bestenliste
- 1.10 LSW-Regeländerungen
- 1.11 Ausländerstartrecht

2. LSW-Spezilsport-Wettbewerbe

- 2.1 Disziplinen LSW-Lauf
- 2.2 Disziplinen LSW-Sprung
- 2.3 Disziplinen LSW-Wurf
- 2.4 Disziplinen LSW-Spezilsport für Jedermann (Breitensport)

3. Regeln zu den LSW-Einzel- und Mehrkampfdisziplinen

4. LSW-Startgebühren

5. Doping:

- 5.1 Allgemeine Maßnahmen
- 5.2 Zusatzmaßnahmen

6. Schlussbestimmungen

- 6.1 Mindestanforderungen an Ergebnislisten

Anlagen:

- Regionalvertreter (LSW-Regionalsprecher)
- Landesverbände
- Wurfanlagen

1. Allgemeine Bestimmungen LSW-Spezialsport Deutschland

1.1 Ziel der Wettkampfordnung

Um einen geordneten, reibungslosen sowie klar und unmissverständlich geordneten LSW-Sportbetrieb zu gewährleisten, sind alle LSW-Spezialsport-Wettkämpfe nach den in dieser Wettkampfordnung (**WKO-LSW**) enthaltenen Bestimmungen durchzuführen.

1.2 Haftung

1.2.1 Die Veranstalter und die Ausrichter von LSW-Spezialsport-Wettkämpfen haften generell nicht bei Unfällen, Diebstahl oder sonstigen Schadensfällen. Sie müssen aber eine Vereinshaftpflichtversicherung besitzen, die u.a. Schäden bei Veranstaltungen abdeckt.

1.2.2 Die Teilnehmer an LSW-Wettkämpfen müssen über ihren Heimatsportverein unfall- und haftpflichtversichert sein.

1.2.3 Sportvereinslose Teilnehmer und teilnehmende LSW-Direktmitglieder ohne eigenen Heimatsportverein müssen ihren Versicherungsschutz in ausreichender Höhe nachweisen und dies bei der Wettkampfanmeldung belegen:

- Haftpflichtversicherung: 5 Millionen Euro für Personen- und Sachschäden und 50.000,- Euro für Vermögensschäden und
- Unfallversicherung: 500.000,- Euro Unfall-Invaliditätssumme und 100.000,- Euro Unfall-Todesfallsumme.

1.3 Wettkampfanmeldung / Rekorde / Statistik

1.3.1 Um eine Deutsche Meisterschaft oder Regionalmeisterschaften im LSW-Spezialsport ausrichten zu dürfen, muss entweder der ausrichtende Verein vollzahlendes Mitglied im LSW-Spezialsport Deutschland e. V. sein oder mindestens drei der Mitglieder dieses Vereins müssen LSW-Mitglieder sein.

1.3.2 Alle LSW-Wettkämpfe bedürfen einer Anmeldung beim Bundesvorstand. LSW-Meisterschaften bedürfen darüber einer Genehmigung durch den LSW-Bundesvorstand.

Damit sind auch die Voraussetzungen für die statistische Erfassung erfüllt.

1.3.3 Alle LSW-Disziplinen laut Ziffer 2 und 3 der LSW-WKO werden statistisch dann erfasst, wenn der jeweilige Wettkampf spätestens 48 Stunden vor Wettkampfbeginn (Infoeingang) dem LSW-Bundes-Sportwart oder dem LSW-Bundes-Vorstand gemeldet wurde und mindestens fünf Athleten aus mindestens zwei Vereinen an dieser Veranstaltung aktiv teilnehmen.

Die Vorlage incl. Veröffentlichung einer Ausschreibung auf der LSW-Homepage wird empfohlen, ist aber nicht vorgeschrieben.

1.3.4 In die Rekordliste und die Bundesstatistik werden nur Leistungen, die nach den Bestimmungen dieser LSW-WKO erzielt wurden, aufgenommen. Es erfolgen nachträglich keine Korrekturen oder Umrechnungen an eingereichten Ergebnislisten. Hierfür ist der Ausrichter zuständig.

1.3.5 Alle LSW-Ergebnislisten sind wegen Statistik, Pressearbeit und LSW-Internet-Seite zeitnah (innerhalb von 14 Tagen nach der Veranstaltung) und nach Möglichkeit in Excel an den LSW-Bundesstatistiker zu senden.

1.3.6 Bei LSW-Rekorden muss die Weite mit einem Stahlbandmaß nachgemessen sowie bei Würfeln und Stößen das benutzte Gerät auf Korrektheit überprüft werden. Dies ist zu dokumentieren.

Ferner sollten zwei Kampfrichter, die nicht an dem betreffenden Wettkampf teilgenommen haben, die Ergebnisse kontrollieren und dies mit Unterschrift bestätigen.

Die Ergebnisliste ist in diesem Fall unverzüglich an den Bundesstatistiker zu leiten.

- 1.3.7 Für alle Altersklassen, die beiden Hauptklassen sowie die entsprechenden Teamwertungen (untergliedert in Vereins- und Nationalmannschaften) des LSW-Spezial-Hauptprogrammes wird eine Bundestatistik geführt. In dieser werden auch die Leistungen auf Europa- und Weltebene geführt, sofern die Regeln dieser Wettkampfordnung eingehalten wurden. Die Leistungen von Deutschen Rekorden werden besonders gekennzeichnet.
- 1.3.8 LSW-Lauf- und -Sprungdisziplinen sowie solche des LSW-Jedermann-Sportes können bei vorhandenen Kapazitäten statistisch erfasst werden.
- 1.3.9 Der LSW-Bundesvorstand behält sich das Recht vor, unglaubliche oder nicht korrekt zustande gekommene Leistungen nicht anzuerkennen.
- 1.3.10 Die Leistungen von Athleten, die des Dopings überführt sind, werden komplett ungültig (siehe auch Ziffer 9 der LSW-WKO).
- 1.3.11 Ändern sich die Gerätegewichte in einer LSW-Disziplin, wird die bisherige Rekordstatistik (mit den alten Gerätegewichten) eingefroren, auch weiterhin veröffentlicht und die neue Statistik daneben gesetzt.
- 1.4 Grundsätze der Wettkämpfe**
- 1.4.1 Ein LSW-Spezialsport-Wettkampf kann nur gewertet werden, wenn mindestens fünf Athleten aus mindestens zwei Vereinen an dieser Veranstaltung aktiv teilnehmen.
Teilnehmen heißt Laufen, Springen, Werfen/Stoßen. Alter und Geschlecht sind hierbei irrelevant.
- 1.4.2 Ein Start in den LSW-Spezialsport-Disziplinen ist innerhalb eines Kalenderjahres nur für einen Sportverein zulässig.
Der erste Start pro Kalenderjahr entscheidet über die statistische Vereinszugehörigkeit im kompletten Restjahr.
- 1.4.3 Voraussetzung für die Teilnahme an LSW-Wettkämpfen ist grundsätzlich die Mitgliedschaft bei LSW-Spezialsport Deutschland e.V. oder in einem zugelassenen Sportverein innerhalb des DOSB (z.B. im DRTV >RKS<, DLV >LA<, DTB, Deutscher Highlander Verband, Deutscher Schwerathletik-Verband etc.).
Sofern Nichtsportvereinsmitglieder und/oder LSW-Direktmitglieder ohne eigenen Sportverein an LSW-Wettkämpfen teilnehmen, müssen diese Sportler eine Haftpflicht- und Unfallversicherung nachweisen (siehe Ziffer 1.2.3).
- 1.4.4 Teilnehmer an LSW-Sportveranstaltungen, die nicht Mitglied bei LSW-Spezialsport Deutschland e.V. sind, zahlen ein um 5,- Euro erhöhtes Meldegeld pro Einzeldisziplin und Mehrkampf (bis maximal Fünfkampf).
Bei 8- und 10-Kämpfen erhöht sich das Meldegeld für Nichtmitglieder um 10,00 Euro.
Der Ausrichter ist berechtigt, von den in der LSW-WKO vorgegebenen Wettkampfgebühren bei LSW-Nichtmitgliedern sowie auch bei LSW-Mitgliedern nach unten abzuweichen.
Erhöhungen dagegen sind nur mit Zustimmung des LSW-Bundesvorstandes zulässig.
Siehe auch Ziffern 4.1 und 4.2.
- 1.4.5 Ein Athlet darf innerhalb einer LSW-Veranstaltung pro Tag und pro LSW-Disziplin grundsätzlich nur einmal in einem Einzelwettkampf starten. Ferner ist in der Hauptklasse sowie für ein Team (siehe Ziffer 1.4.6 WKO) jeweils ein weiterer Start und eine weitere Wertung zulässig. Bereits erbrachte Leistungen können dazu genutzt werden.
Es kann erforderlichenfalls auch außerhalb der Riegenbindung unter Einbeziehung von bereits erbrachten Leistungen vor- bzw. nachgeworfen werden. Ein Direktvergleich der Hauptklassenathleten in einem Wettkampf ist nicht erforderlich. Dies ist in der Regel auch nicht möglich, da

- insbesondere bei großen Veranstaltungen in unterschiedlichen Riegen geworfen werden muss.
- 1.4.6 Eine zweite Mannschaftswertung für einen Athleten kann zwar grundsätzlich nur über die Hauptklasse (hier ist auch eine zweite Einzelwertung möglich) erfolgen, doch ist ein zusätzlicher kostenpflichtiger Teamstart dann zulässig, wenn dies der jeweilige Veranstalter zulässt.
Für diese zusätzlichen Starts kann auch hier außerhalb der Riegenbindung unter Einbeziehung von bereits erbrachten Leistungen vor- bzw. nachgeworfen werden.
- 1.4.7 Bei Mehrkämpfen, deren Ergebnisse sich teilweise aus Einzelwettkämpfen mit sechs Versuchen ergeben, werden die besten Leistungen aus allen sechs Versuchen gewertet.
- 1.4.8 Grundsätzlich werden nur in den regelkonformen Wurfdisziplinen des LSW-Hauptprogrammes (Ziffern 2 und 3 der LSW-WKO) Deutsche Meisterschaften ausgetragen.
Die Mitgliederversammlung oder der LSW-Bundesvorstand können Ausnahmen zulassen.
- 1.4.9 Bei LSW-Wettkämpfen sollen mindestens zwei Kampfrichter eingesetzt werden, die nicht an den jeweiligen Disziplinen bzw. nicht an dem jeweiligen Durchgang teilnehmen.
- 1.4.10 Eigene Geräte dürfen eingesetzt werden, unterliegen aber der Aufsicht des Veranstalters und müssen vor Wettkampfbeginn geprüft (gewogen und gemessen) und genehmigt werden. Diese Geräte müssen bis zum Ende des jeweiligen Wettkampfes allen Teilnehmern zur Verfügung gestellt werden.
- 1.4.11 Bei Teilnehmern in Einzeldisziplinen und Mehrkämpfen müssen in den Ergebnislisten neben den exakten Leistungsangaben auch bei ergebnislosen Teilnahmen präzise Einträge mit folgenden Abkürzungen erfolgen:
- n.a. bei Nichtantritt ohne Abmeldung
 - abg. bei korrekter Abmeldung
 - o.g.V. bei ungültigen Versuchen insgesamt
 - verz. Verzicht auf einen Start
 - verl. Start war wegen einer Verletzung nicht möglich
 - a.W. außer Wertung (Mannschaftsmitglieder einer anderen Altersklasse)
 - a.K. außer Konkurrenz (bei LSW nicht geführte Leistungen)
- 1.4.12 Bei Mehrkämpfen, die mit Punkten bewertet werden, werden bei allen Teildisziplinen die Punktwerte hinter dem Komma auf die tiefere Zahl vor dem Komma hin abgerundet (kein kaufmännisches Runden).
- 1.4.13 Ausrichtern steht es frei, bei Wettkämpfen andere Mehrkampfformen und Disziplinen als die in den Ziffern 2 und 3 der LSW-WKO genannten anzubieten.
Es erfolgt hierzu aber keine statistische Erfassung.

1.5 Mannschaften

- 1.5.1 Eine Mannschaft besteht aus **drei** Athleten.
Hinweis: Teams mit nur zwei Teilnehmern / Teilnehmerinnen, wie sie z.B. beim RKS erlaubt sind, sind bei LSW unzulässig.
Bei LSW-Länderkämpfen oder besonderen Veranstaltungen, nicht aber bei Deutschen Meisterschaften, kann der LSW-Bundesvorstand Ausnahmen zulassen.
Es erfolgt hierzu aber keine statistische Erfassung der Teams.
- 1.5.2 Alle drei Mannschaftsmitglieder müssen bei einem Teamwettkampf auch antreten. Es erfolgt aber auch dann nur eine Wertung, wenn auch alle drei ihre Übung absolvieren, wobei o.g.V. ausreicht.
Ein „n.a.“, „abg.“, „verz.“, „verl.“ oder sonstiges reicht nicht aus!

- Selbst komplette Dreier-Teams werden dann nicht gewertet, wenn ein Mitglied oder mehrere nicht antritt/antreten oder auf alle seine/ihre Versuche verzichtet/verzichten.
- 1.5.3 Mindestens ein Athlet des gemeldeten Teams muss der gemeldeten Altersklasse angehören.
- 1.5.4 Unabhängig von der Altersklasseneinteilung in der Einzelwertung darf das in der Einzelwertung erzielte Ergebnis daneben auch für ein altersklassentiefere in der Seniorenklasse bzw. ein altersklassenhöheres (Schüler/Jugend) Team gewertet werden, sofern dieses Ergebnis nicht bereits in eine andere Teamwertung eingeflossen ist.
Soll somit ein Einzelergebnis eines altersklassenhöheren Athleten auch für ein altersklasseniedrigeres Team gelten (bei Schüler/Jugend umgekehrt), dann ist in der dortigen Einzelergebnisliste das Ergebnis (z.B. mit „a.W.“) zu kennzeichnen
- 1.5.5 Für den für die Mannschaftswertungen erforderliche Mehraufwand dürfen die Veranstalter eine Zusatzgebühr verlangen.
- 1.5.6 Spätestens bei der Wettkampfanmeldung am Veranstaltungstag (Anmeldung im Wettkampfbüro) ist dem Ausrichter die genaue Teamaufstellung verbindlich mitzuteilen.
- 1.5.7 Die statistische und meldetechnische Vereinszuordnung erfolgt gemäß des gültigen/aktuellen LSW-Mitgliederverzeichnisses beim LSW-Bundes-Mitgliederwart.
- 1.5.8 Bei LSW gibt es keine Start- oder Leistungsgemeinschaften u. ä.
- 1.5.9 Die Wettkämpfer in LSW-Disziplinen starten ausschließlich für ihren Rasenkraftsport-, Leichtathletik- Highlander-, Schwerathletik- oder Turn-Heimatverein, sofern sie nicht einem eigenen LSW-Verein angehören bzw. über einen solchen LSW-Direktmitglied sind.
Dies gilt auch bei Mitgliedschaft in einer Start-, Wurf- oder Leistungsgemeinschaft in den LA- oder RKS-Organisationen. Ein LSW-Start ist somit auch hier nur für den Heimatverein möglich.
- 1.5.10 Selbst wenn nur ein Team in die Wertung kommt, wird dieses zum Sieger erklärt. Bei Meisterschaften erfolgt auch dann eine uneingeschränkte Ehrung zum Meister.
- 1.5.11 Bei Vereinswechsel innerhalb eines Jahres werden alle statistischen Daten aus diesem Jahr dem LSW-Verein zugeordnet, für den der Athlet im betreffenden Jahr seine ersten verwertbaren statistischen Ergebnisse erbracht hat.
- 1.6 Grundsätze zur Altersklassenregelung / Medaillenstandard**
- 1.6.1 Senioren dürfen Meldungen zu Wettkämpfen in einer **unteren Altersklasse** nur innerhalb der Meldefrist vornehmen. Ein Wettkampf in den Jugend- und Schülerklassen ist Senioren nicht erlaubt.
Sportler der Nachwuchsklassen dürfen sich nur innerhalb der Meldefristen in der **nächst höheren Altersklasse** anmelden.
Hinweis: Alle Altersklassen können gemeinsam unter der Berücksichtigung der zugeordneten Gewichte in ihrer AK starten.
Bei Meisterschaften sollen daher die Meldelisten nicht vor Ablauf der Meldefrist veröffentlicht werden.
- 1.6.2 Nachmeldungen werden nur in der tatsächlichen Altersklasse angenommen.
- 1.6.3 Es werden auch keine Ummeldungen nach Ablauf der Meldefrist in eine andere Altersklasse vorgenommen.
- 1.6.4 Startet ein Athlet für die Mannschaft zusätzlich in einer unteren Altersklasse, so wird die Leistung in dieser AK nur für die Mannschaftswertung und für die Statistik gewertet. Der Athlet erscheint in der Ergebnisliste bezüglich der Einzelwertung mit Vermerk (z.B. „a.W.“).

- 1.6.5 Athleten, die nicht mindestens ab dem 3. Versuch an dem Vorkampf teilnehmen, werden auch zum Endkampf nicht zugelassen.
- 1.6.6 Alle Athleten aus Jugend-, Junioren- (sofern zugelassen), Senioren- und den Klassen, die unter den Hauptklassenbedingungen teilnehmen (auch bei reinen Teamstarts und Mehrkämpfen), werden automatisch in der Hauptklasse (offenen Klasse oder Allkategorie) gewertet – ausgenommen sind Schüler.
- 1.6.7 In den Lauf- und Sprung-Disziplinen werden alle Athleten ebenfalls in der Hauptklasse (offenen Klasse) gewertet (außer Schüler), sofern hierbei die Bedingungen der Hauptklasse zugrunde liegen.
- 1.6.8 In der W/M20er-Klasse werden dagegen einzig die Teilnehmer gewertet, die sich für den Wettkampf bis zum Meldeschluss konkret in diese Klasse auch gemeldet haben.
Ein Automatismus wie bei der Hauptklasse besteht hier nicht!
- 1.6.9 Die Hauptklasseneinteilung besteht eigenständig neben den übrigen Altersklassen (20 - 95) und unterliegt nicht den Teilnahmebeschränkungen in den Einzel-, Mehrkampf- und Teamregelungen. Alle unter Hauptklassen-Bedingungen erzielten Ergebnisse sollen zusätzlich vom Veranstalter in der Hauptklasse gewertet werden.
- 1.6.10 Ein alleine in einer Altersklasse Startender wird dann zum Sieger erklärt, wenn er eine messbare Leistung erbracht hat. Dies gilt auch für Teams.
- 1.6.11. Ein Medaillenstandard wird nicht zugrunde gelegt.

1.7 Stufungen der LSW-Altersklassen

1.7.1 Es gilt das Jahrgangsprinzip.

1.7.2 Es werden keine Altersboni gewährt.

Die einzige Ausnahme bildet der „Magister-Glückner-Pentathlon“ (Wurf-Fünfkampf). Hier werden ab der AK 35 Altersklassenpunkte im 5-Jahresabschnitten vergeben. Die Punkteberechnung incl. der Seniorenzuschläge (im 5-Jahresrhythmus) erfolgt mit Hilfe des LADV-Mehrkampfrechners. Es kann aber auch der DLV-Mehrkampfrechner benutzt werden.

1.7.3 **Altersklasseneinteilung** (nur die neuen Bezeichnungen werden noch benutzt):

Alter	Alte Bezeichnung	Neue Bezeichnung
8 und 9 Jahre	w/mSD	w/mU10
10 und 11 Jahre	w/mSC	w/mU12
12 und 13 Jahre	w/mSB	w/mU14
14 und 15 Jahre	w/mSA	w/mU16
16 und 17 Jahre	w/mJB	w/mU18
18 und 19 Jahre	w/mJA	w/mU20
(20 bis 22 Jahre)*	(w/mJn)	(w/mU23)
20 bis 29 Jahre	F/M	W/M20
30 bis 34 Jahre	W/M30	W/M30
35 bis 39 Jahre	W/M35	W/M35
40 bis 44 Jahre	W/M40	W/M40
45 bis 49 Jahre	W/M45	W/M45
50 bis 54 Jahre	W/M50	W/M50
55 bis 59 Jahre	W/M55	W/M55
60 bis 64 Jahre	W/M60	W/M60
65 bis 69 Jahre	W/M65	W/M65
70 bis 74 Jahre	W/M70	W/M70
75 bis 79 Jahre	W/M75	W/M75
80 bis 84 Jahre	W/M80	W/M80
85 bis 89 Jahre	W/M85	W/M85
90 bis 94 Jahre	W/M90	W/M90
95 bis 99 Jahre	W/M95	W/M95

*Eine Juniorenwertung kann in Wettkampfausschreibungen angeboten werden (Veranstaltervorbehalt). Sobald eine ausreichend große Mitgliederzahl im Juniorenbereich erreicht ist, erfolgt die Einführung der Klasse „U23“.

Hinweis 1: Diese Klasse bestünde dann für die 20- bis 22-Jährigen separat neben der Klasse M/W20.

Hinweis 2: Die Klasse M/W20 umfasst grundsätzlich nur die Athleten zwischen 20 und 29 Jahren. Hinzu kommen diejenigen jüngeren oder älteren Sportler, die sich zu Wettkämpfen konkret und bis spätestens zum Meldeschluss für diese AK angemeldet haben.

Die Seniorenwertungen erfolgen bereits ab M/W 30, jeweils in Fünfjahresschritten bis M/W 95.

- 1.7.4 Ein Start bzw. eine Wertung von Schülern/Schülerinnen (u.a. m/wU14/16) in der Hauptklasse ist nicht zulässig, weswegen auch eine entsprechende Wertung nicht vorgenommen wird. Dies trifft auch bei identischen Gerätegewichten (Wurf/Stoß) bzw. sonst gleichen Voraussetzungen (Lauf und Sprung) zu. Jugendliche m/wU20 dürfen grundsätzlich auch in der Hauptklasse starten bzw. gewertet werden, wobei allerdings ebenfalls die weitergehenden Voraussetzungen in den Vorschriften (z.B. Aktivengewichte) zu den Einzeldisziplinen zu beachten sind.
- 1.7.5 Starts von Schülern/Schülerinnen (u.a. m/wU14/16) und Jugendlichen (m/wU18/20) sind nur in der nächsthöheren Altersklasse erlaubt, wobei allerdings die weitergehenden Voraussetzungen in den Vorschriften zu den Einzeldisziplinen zu beachten sind.

1.8 LSW-Ergebnislisten

- 1.8.1 Gegen eine ausreichende Gebühr für Bearbeitung, Briefumschlag, Porto etc. wird die Ergebnisliste vom Veranstalter an die Veranstaltungsteilnehmer versendet. Diese hinterlassen hierzu im Wettkampfbüro ihre Adresse.
- 1.8.2 Die Ergebnisliste muss für die weitere Verarbeitung durch den Bundesstatistiker einheitliche Angaben nach dem Muster in 6.1 „Mindestvoraussetzungen für Ergebnislisten“ enthalten.
- 1.8.3 Die Ergebnisliste sollte auf der Homepage des Ausrichters und des LSW-Verbandes innerhalb von zwei Wochen veröffentlicht werden.

1.9 Bestenliste

- 1.9.1 Die Ergebnisliste soll vom Ausrichter oder Veranstalter so schnell als möglich (spätestens zwei Wochen nach der Veranstaltung) gebührenfrei an den LSW-Bundesstatistiker (**nach Möglichkeit per Excel**) gesendet werden, um eine schnelle Bearbeitung und größtmögliche Aktualität zu ermöglichen.
- 1.9.2 Annahmeschluss für Ergebnisse, die in die LSW-Bestenliste aufgenommen werden sollen, ist jeweils der 31. Januar des folgenden Jahres.

1.10 LSW-Regeländerungen

- 1.10.1 Neue Regeln bzw. Regeländerungen werden mit einfacher Stimmenmehrheit von der LSW-Mitgliederversammlung (Jahreshauptversammlung/JHV) beschlossen.
- 1.10.2 Rein redaktionelle Änderungen beschließt der geschäftsführende LSW-Bundesvorstand.
- 1.10.3 Neuregelungen und Regeländerungen treten grundsätzlich einen Tag nach Beschluss der LSW-Mitgliederversammlung (JHV) in Kraft, es sei denn, diese LSW-Mitgliederversammlung legt einen anderen Termin fest. Dieser ist, insbesondere aus organisatorischen und statistischen Gründen, regelmäßig der 01.01. des folgenden Jahres nach der JHV.
- 1.10.4 Rechtliche Änderungen durch DLV (u.a. IWR) und DRTV (insbesondere bei Geräten, u.a. Gewicht, Länge, Schwerpunktverlagerung, Material) über

nimmt LSW-Spezialsport Deutschland zwar grundsätzlich und nach Möglichkeit auch zeitgleich, **doch entscheidet hierüber rechtlich verbindlich alleine und völlig eigenständig die LSW-Mitgliederversammlung** (JHV). Aus Gründen einer einheitlichen statistischen Bearbeitungsweise, Übersichtlichkeit und Vergleichbarkeit sowie wegen organisatorischer Vorteile ist der ideale Änderungszeitpunkt der 01.01. des Folgejahrs.

- 1.10.5 Ab dem Zeitpunkt, zu dem leistungsrelevante Geräte- bzw. sonstige Vorschriftenänderungen rechtlich verbindlich innerhalb von LSW-Spezialsport wirksam werden, ist eine neue Statistik für die betroffenen Disziplinen zu beginnen.

Die bisherige Statistik in diesen Disziplinen ist einzufrieren (und weiterhin zu veröffentlichen).

1.11 Ausländerstartrecht

- 1.11.1 Ausländische Athleten dürfen an LSW-Wettbewerben teilnehmen, wenn sie (u.a. auch wegen der erforderlichen Versicherungen) Mitglied in einem, dem Deutschen Sportbund angeschlossenen, Sportverein sind, an Meisterschaften jedoch nur, wenn sie in ihrem Heimatland nicht für einen ausländischen Verein an LSW-Landesmeisterschaften oder LSW-Wettkämpfen teilgenommen haben.

- 1.11.2 Bei internationalen Meisterschaften und internationalen Deutschen Meisterschaften müssen sonstige Ausländer einen ausreichenden Versicherungsschutz nachweisen.

2. LSW-Spezialsport-Wettbewerbe (Übersicht)

LSW-Spezialsport Deutschland bietet zahlreiche attraktive Erweiterungen der Sportmöglichkeiten durch eine sinnvolle Ergänzung der Angebote aus der klassischen Leichtathletik, des Rasenkraft- und des Highlandersportes sowie der Schwerathletik an.

- 2.0.1 Die Palette der LSW-Spezialsport-Wettbewerbe kann durch Beschluss der LSW-Mitgliederversammlung erweitert werden. Wegen des damit verbundenen erheblichen zusätzlichen Arbeitsaufwandes wird bei diesen Erweiterungen nur dann eine Statistik geführt, sofern dies durch die LSW-Mitgliederversammlung (JHV) beschlossen wird.

- 2.0.2 Von Mehr- und Teamwettkämpfen, die sich aus Einzelwettkämpfen von Disziplinen des LSW-Hauptprogramms ergeben, werden alle Leistungen auch statistisch gewertet.

- 2.0.3 Bei Gleichstand bei Mehrkämpfen und Teamwettkämpfen erfolgt gleiche Platzierung.

2.1 LSW-Lauf

- 2.1.1 LSW-100-m-(Hallen-)Sprint und / oder 100-m-Freiluftkurvenstrecke.

- 2.1.2 LSW-Sprinter-Dreikampf (bestehend aus 50 m, 100 m und 200 m).

2.2 LSW-Sprung

- 2.2.1 LSW-Zweisprung aus dem Stand

- 2.2.2 LSW-Standweitsprung

2.3 LSW-Wurf

- 2.3.1 LSW-Stand-Kugelstoß-Fünfkampf (Shotorama)
- 2.3.2 LSW-Stand-Kugelschock-Dreikampf (Schockorama)
- 2.3.3 LSW-Athletk-Zweikampf
- 2.3.4 LSW-Stand-Kugelwurf-Dreikampf (Speerorama)
- 2.3.5 LSW-Athletik-Dreikampf
- 2.3.6 LSW-Eisenschleuder
- 2.3.7 LSW-Eisenschleuder-Dreikampf
- 2.3.8 LSW-Diskus griechisch (Historisches Stand-Diskuswerfen)
- 2.3.9 LSW-Dreikampf Diskus griechisch
- 2.3.10 LSW-Stand-Diskuswurf-Dreikampf (Diskurama)
- 2.3.11 LSW-Keulenwerfen
- 2.3.12 LSW-Schleuderballwerfen
- 2.3.13 LSW-Werfer-Zehnkampf
- 2.3.14 LSW-Steinstoß-Dreikampf
- 2.3.15 LSW-Kugelstoß-Dreikampf
- 2.3.16 LSW-Gewichtwurf-Dreikampf
- 2.3.17 LSW-Einarmiges Gewichtwerfen
- 2.3.18 LSW-Historisches Gewichtwerfen (Weight for Distance)
- 2.3.19 LSW-Ultra-Steinstoßen
- 2.3.20 LSW-Ultra-Steinstoß-Duathlon
- 2.3.21 LSW-Strongest Man / Strongest Woman
- 2.3.22 LSW-Steinstoß-Zehnkampf / Steinstoß-Achtkampf
- 2.3.23 LSW-Schottenhammerwerfen
- 2.3.24 LSW-Gewicht-Hochwurf (Heavy-Weight for Height)
- 2.3.25 LSW-Rundgewichtwerfen (Kettlebell)
- 2.3.26 LSW-Igmander-Hammerwerfen
- 2.3.27 LSW-Speerwurf-Dreikampf

Hinweis:

Regeln für Kugelschocken im Werferzehnkampf siehe Ziffer 3.3.13

2.4 LSW-Spezialsport für Jedermann (Breitensport)

- 2.4.1 LSW-Stoßer-Fünfkampf
- 2.4.2 LSW-Tennisballweitschlagen
- 2.4.3 LSW-Strongest Man light / Strongest Women light
- 2.4.4 Magister-Glöckner-Pentathlon

3. LSW-Wettkampfordnung Einzel- und Mehrkampfdisziplinen

3.1 LSW-Lauf

3.1.1 LSW-100-m-Kurven- und 100-m-Freiluftsprint

- Der 100-m-Kurvensprint wird in der Halle auf der zweiten Hälfte der 200-m-Hallen-Rundbahn (Kurvenvorgabe) gelaufen.
Hinweis: Dieser Sprint darf, z.B. bei fehlender Kurvenbahn in der Halle auch auf einer geraden 100-m-Bahn absolviert werden.
- Der 100-m-Freiluftsprint wird immer auf der Geraden durchgeführt.
- Handgestoppte Zeiten werden in der Statistik durch Addition von 0,24 Sekunden an die elektronische Zeitmessung angepasst und mit Vermerk (H) geführt.
- Die Teilnehmer eines Laufes müssen nicht der gleichen Altersklasse angehören.
- Alle mit der gleichen Endleistung werden gleich platziert.

3.1.2 LSW-Sprinter-Dreikampf

- Der Sprinter-Dreikampf besteht jeweils aus einem 50-m-, einem 100-m- und einem 200-m-Lauf in der Halle oder auf einer Außenanlage.
Hinweis: Der 100-m-Sprint darf, z.B. bei fehlender Kurvenbahn in der Halle auch auf einer geraden Bahn absolviert werden.
- 50-m-Hallen-Freiluftssprint und der 100-m-Freiluftssprint werden immer auf der Geraden absolviert.
Der 200-m-Sprint erfolgt dagegen immer aus der Kurve (lt. IWR).
- Die Wertung erfolgt durch Zeitaddition der drei Läufe.
- Die Läufe müssen innerhalb eines Tages und bei einer Veranstaltung absolviert werden.
- Handgestoppte Zeiten werden in der Statistik durch Addition von 0,24 Sekunden an die elektronische Zeitmessung angepasst und mit Vermerk (H) geführt.
- Die Reihenfolge der Läufe ist nicht vorgeschrieben.
- Die Teilnehmer eines Laufes müssen nicht der gleichen Altersklasse angehören.
- Alle mit der gleichen Endleistung werden gleich platziert.

3.2 LSW-Sprung

3.2.1 LSW-Zweisprung aus dem Stand

- Die Teilnehmer können in einer oder in mehreren Riegen starten.
- Die Sprungfolge kann wie folgt durchgeführt werden:
Links - rechts oder rechts - links.
Hinweis: Der Zweisprung ist quasi die letzte 2/3-Phase des Dreisprunges, aber aus dem Stand.
- Das Absprungbein darf vor dem Absprung den Boden nicht verlassen.
Die Teilnehmer teilen vor dem Wettkampf dem Kampfrichter den gewünschten Absprungpunkt (Absprungrinie) vor der Sprunggrube mit.
Hinweis: Der Springer entscheidet somit selbst, welche Entfernung zur Grube hin er wählt.
Hierzu können aus Vereinfachungsgründen vor der Sprunggrube im Abstand von 2 m bis 4 m jeweils alle 0,5 m Markierungslinien gezogen und erforderlichenfalls von der Grube weg fortlaufend nummeriert werden.
- Die Messung erfolgt geradlinig im rechten Winkel von der Absprungrinie.
- Bei Gleichstand entscheidet der zweitbeste Versuch. Besteht auch hier Gleichstand, dann erfolgt gleiche Platzierung.

3.2.2 LSW-Standweitsprung

- Die Teilnehmer können in einer oder in mehreren Riegen starten.
- Der Absprung erfolgt zweibeinig aus dem Stand von der Kante der Sprunggrube bzw. der Absprungrinie.
- Die Absprungbeine dürfen vor dem Absprung den Boden nicht verlassen.
- Die Messung erfolgt geradlinig im rechten Winkel vom Kantenrand bzw. der Absprungrinie.
- Bei Gleichstand entscheidet der zweitbeste Versuch. Besteht auch hier Gleichstand, dann erfolgt gleiche Platzierung.

3.3 LSW-Wurf

Grundsätzliches

- Für alle LSW-Wurfdisziplinen gilt:
Die Voraussetzungen für einen gültigen Versuch sind bezüglich der leichtathletischen und rasenkraftsportlichen Geräte/Bedingungen grundsätzlich gemäß den Bestimmungen des IWR, DLV und DRTV (jeweils aktuelle Version mit den spezifischen und speziellen LSW-Sondervorschriften) geregelt.
- Bei einem technischen Defekt des Wettkampfgerätes oder Störung bzw. Behinderung des Athleten erfolgt eine Wiederholung des Versuches.
- Alle Mehrkämpfe werden nach Möglichkeit ansteigend vom leichten zum schweren Gerät hin durchgeführt.
Ausnahmen hiervon: Werfer-Zehnkampf und Mehrkämpfe, die sich aus Einzelwettkämpfen ergeben (z.B. Eisenschleuder-Dreikampf).
Hinweis: Hier ergibt sich die Reihenfolge aus der Planung des Veranstalters.

3.3.1 Stand-Kugelstoß-Fünfkampf (LSW-Shotorama)

- Bei diesem Kugelstoßen aus dem Stand kommen fünf verschieden schwere Geräte zum Einsatz.
- Das 10,00-kg- sowie das 15,00-kg-Gerät können wahlweise eine Kugel oder ein Stoßstein sein.
- Es ist gestattet, auch kleinere Kugeln mit gleichem Gewicht zu benutzen.
Der Durchmesser dieser Kugeln darf allerdings nicht den offiziellen Durchmesser der darunter eingestuften Kugel unterschreiten.
Beispiel: Eine 5,00-Kugel muss den Mindestdurchmesser von 95 mm aufweisen (Minimum der 4,00-Kugel).
- Es sind nur Standstöße erlaubt.
Beide Füße müssen während der Auftaktbewegungen bzw. des Ausholens ständig Bodentakt haben (kein komplettes Fußabheben). Erst bei der Ausstoßbewegung ist ein Hoch- und/oder Umspringen erlaubt.
- Die Finger dürfen einzeln getapt werden.
- Das Tragen von Handschuhen ist nicht zulässig.
- Der Wettkämpfer hat max. drei Versuche pro Gerätegewicht.
- Der Wettkampf wird vom leichten zum schweren Gerät hin durchgeführt.
- Shotorama wird grundsätzlich aus dem Kugelstoßring ausgeführt.
- Der Wurfsektor beträgt 34,92° (ab 01.01.2003).
- Die weitesten der jeweils max. drei Versuche pro Einzelgerät werden addiert und ergeben zusammen das Endergebnis.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

mU14	2,50 – 3,00 – 4,00 – 5,00 – 6,00 kg
mU16	3,00 – 4,00 – 5,00 – 6,00 – 7,26 kg
mU18+mU20	4,00 – 5,00 – 6,00 – 7,26 – 10,00 kg
MHK, M20 bis M45	5,00 – 6,00 – 7,26 – 10,00 – 15,00 kg
M50 bis M65	4,00 – 5,00 – 6,00 – 7,26 – 10,00 kg
M70 und älter	3,00 – 4,00 – 5,00 – 6,00 – 7,26 kg
wU14 + wU16	2,00 – 2,50 – 3,00 – 4,00 – 5,00 kg
wU18 + wU20	2,50 – 3,00 – 4,00 – 5,00 – 6,00 kg
WHK, W20 bis W45	3,00 – 4,00 – 5,00 – 6,00 – 7,26 kg
W50 und älter	2,50 – 3,00 – 4,00 – 5,00 – 6,00 kg

3.3.2 Stand-Kugelschock-Dreikampf (LSW-Schockorama)

- Bei diesem Kugelschock-Dreikampf erfolgen einarmige Kugelschockwürfe **aus dem Stand** mit drei verschiedenen schweren Kugeln.
Hinweis: Es dürfen somit keine Scheiben oder Disken benutzt werden!
- Es ist gestattet, auch kleinere Kugeln mit gleichem Gewicht zu benutzen. Der Durchmesser dieser Kugel darf allerdings nicht den offiziell zulässigen Durchmesser der darunter eingestuftten Kugel unterschreiten.
- Es sind nur Standwürfe erlaubt. Beide Füße müssen während der Auftaktbewegungen bzw. Ausholens ständig Bodentakt haben (kein komplettes Fuß-abheben). Erst bei der Auswurfbewegung ist ein Hoch- und/oder Umspringen erlaubt.
- Die Finger dürfen einzeln getapt werden.
- Das Tragen von Handschuhen ist zulässig.
- Der Wettkämpfer hat max. drei Versuche pro Gerätegewicht.
- Der Wettkampf wird vom leichten zum schweren Gerät hin durchgeführt.
- Der Wettbewerb soll aus Sicherheitsgründen aus dem Schutzkäfig heraus durchgeführt werden.
- Der Wurfsektor beträgt 34,92° (ab 01.01.2003).
- Die weitesten der jeweils max. drei Versuche pro Einzelgerät werden addiert und ergeben zusammen das Endergebnis.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

mU14	1,50 – 2,00 – 2,50 kg
mU16	2,00 – 2,50 – 3,00 kg
mU18 + mU20	2,50 – 3,00 – 4,00 kg
MHK, M20 bis M45	3,00 – 4,00 – 5,00 kg
M50 bis M65	2,50 – 3,00 – 4,00 kg
M70 und älter	2,00 – 2,50 – 3,00 kg
wU14 + wU16	1,50 – 2,00 – 2,50 kg
wU18 + wU20	1,50 – 2,00 – 2,50 kg
WHK, W20 bis W45	2,00 – 2,50 – 3,00 kg
W50 und älter	1,50 – 2,00 – 2,50 kg

3.3.3 LSW-Athletik-Zweikampf

- Der Athletik-Zweikampf kann eigenständig oder als Kombinationswertung von Einzelwettkämpfen von Stand-Kugelstoß-Fünfkampf (Shotorama) und Stand-Kugelschock-Dreikampf (Schockorama) durch Bestweiten-Addition der Einzeldisziplinen durchgeführt werden.
- Die beiden Einzelwettbewerbe können an einem oder an zwei aufeinanderfolgenden Tagen sowie auf zwei unterschiedlichen Wettkampforten bzw. -anlagen durchgeführt werden.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.

7.3.4 Stand-Kugelwurf-Dreikampf (LSW-Speerorama)

- Bei diesem Kugelwurf-Dreikampf erfolgt einarmiges Kugelwerfen **über den Kopf aus dem Stand** mit drei verschiedenen schweren **Kugeln**.
Hinweis: Die Wurfausführung erfolgt somit wie beim Speerwerfen.
Eine seitliche Ausführung des Wurfes wie beim Schockorama ist nicht gestattet. Ein solcher Versuch ist ungültig zu werten.
- Es dürfen nur Kugeln benutzt werden.
- Es ist gestattet, auch kleinere Kugeln mit gleichem Gewicht zu benutzen. Der Durchmesser dieser Kugeln darf allerdings nicht den offiziell zulässigen Durchmesser der darunter eingestuften Kugel unterschreiten.
- Es sind nur Standwürfe erlaubt. Beide Füße müssen während der Auftaktbewegungen bzw. des Ausholens ständig Bodentakt haben (kein komplettes Fußabheben).
Erst bei der Auswurfbewegung ist ein Hoch- und/oder Umspringen erlaubt.
- Die Finger dürfen einzeln getapt werden.
- Das Tragen von Handschuhen ist zulässig.
- Der Wettkampf wird von den leichten zum schweren Gewicht hin durchgeführt.
- Jeder Wettkämpfer hat max. drei Versuche.
- Die Würfe können von der Speerwurfanlaufbahn oder aus dem Diskus-, Hammer- oder Kugelring ausgeführt werden. Der Wettbewerb soll aber aus Sicherheitsgründen aus dem Schutzkäfig heraus durchgeführt werden.
- Der Wurfsektor beträgt 34,92° (ab 01.01.2003).
- Es erfolgt schräge Messung.
- Die weitesten der jeweils max. drei Versuche pro Einzelgerät werden addiert und ergeben zusammen das Endergebnis.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

mU14 + mU16	1,00 – 1,50 – 2,00 kg
mU18 + mU20	2,00 – 2,50 – 3,00 kg
MHK, M20 bis M45	2,00 – 2,50 – 3,00 kg
M50 bis M65	1,50 – 2,00 – 2,50 kg
M70 und älter	1,00 – 1,50 – 2,00 kg
wU14 + wU16	1,00 – 1,50 – 2,00 kg
wU18 + wU20	1,50 – 2,00 – 2,50 kg
WHK, W20 bis W45	1,50 – 2,00 – 2,50 kg
W50 und älter	1,00 – 1,50 – 2,00 kg

7.3.5 LSW-Athletik-Dreikampf

- Der Athletik-Dreikampf kann eigenständig oder als Kombinationswertung von Einzelwettkämpfen von Stand-Kugelstoß-Fünfkampf (Shotorama), Stand-Kugelschock-Dreikampf (Schockorama) und Stand-Kugelwurf-Dreikampf (Speerorama) durch Bestweiten-Addition der Einzeldisziplinen organisiert werden.
- Die drei Einzelwettbewerbe können an einem, an zwei oder an drei aufeinanderfolgenden Tagen sowie innerhalb dieses Zeitrahmens auf bis zu drei unterschiedlichen Wettkampforten bzw. –anlagen durchgeführt werden.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.

3.3.6 LSW-Eisenschleuderwerfen

- Die Eisenschleuder wird einarmig auf einer gesicherten Schleuderballanlage geworfen.
- Eine seitliche Absperrung (Netz - besser Doppelnetz - oder Gitter) wird aus **Sicherheitsgründen** empfohlen.
- Die Art des Anlaufes und die Anzahl der Drehungen bzw. Anlaufdrehungen sind freigestellt.
Hinweis: Die Technik ist ähnlich wie beim Schleuderball-, Diskus- oder einarmigen Gewichtwerfen.
Auch Standwürfe sind somit erlaubt (Freistil).
- Die Finger dürfen einzeln getapt werden.
- Das Tragen von Handschuhen ist zulässig.
- Die Eisenschleuder darf eine maximale Länge von 54 cm (Kugel plus Gewinde-Gewindebolzen plus Riemen) nicht überschreiten (gemessen ab Unterkante Schlaufe).
- Die drei zugelassenen Eisenschleudertypen wiegen 1,50, 2,00 und 2,75 kg. Es sind nur handelsübliche Geräte zulässig.
- Es erfolgt schräge Messung über den **3,46** m von der Mitte der Innenkante des Balkens bzw. des Abwurfbogens oder der Abwurfbogenmarkierung entfernten Messpunkt.
Hinweis: Identisch mit dem Schleuderball-Sektor mit 60°: 4m x 4m x 4m Auf die von Christian Tauscher entwickelte Messkonzeption wird vorläufig noch verzichtet (Abwurfbogen wie Lasermessung).
- Die Anlaufbahn sollte mindestens 12 m lang und 4 m breit sein.
- Jeder Wettkämpfer hat zunächst max. drei Versuche.
- Bei mehr als acht Teilnehmern pro Altersklasse wird nach dem Vorkampf (max. drei Versuche) direkt anschließend ein Endkampf der besten Acht (mit drei weiteren Versuchen) durchgeführt. Bei einer Teilnehmerzahl von bis zu maximal 8 ist jeder Teilnehmer automatisch im Endkampf mit weiteren maximal 3 Versuchen.
- Bei Gleichstand entscheidet die zweitbeste Weite. Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

mU14 + mU16	1,50 kg
mU18 + mU20	2,00 kg
MHK, M20 bis M45	2,75 kg
M50 bis M65	2,00 kg
M70 und älter	1,50 kg
Weibliche Klassen ab wU14	1,50 kg

3.3.7 LSW-Eisenschleuderwurf-Dreikampf

- Für alle Altersklassen sind beim Eisenschleuder-Dreikampf bis zu drei Versuche je Einzelgerätegewicht mit den drei offiziell zugelassenen - handelsüblichen - Eisenschleudern (1,50 kg – 2,00 kg – 2,75 kg) erlaubt.
- Wird in das Dreikampfergebnis auch das Resultat aus einem Einzelwettkampf eingerechnet (mit max. sechs Versuchen), so wird die beste Leistung aus diesem Einzelwettkampf (selbst wenn diese erst im Endkampf mit weiteren drei Versuchen erzielt wurde) für diesen Mehrkampf gewertet.
- Die Regeln aus der Einzelwertung gelten auch für diesen Mehrkampf. Es wird einarmig auf der Schleuderballanlage (*Sektor mit 60°*) geworfen.
- Es erfolgt schräge Messung über den **3,46** m von der Mitte der Innenkante des Balkens bzw. des Abwurfbogens oder der Abwurfbogenmarkierung entfernten Messpunkt.
- Die Finger dürfen einzeln getapt werden.
- Das Tragen von Handschuhen ist zulässig.
- Die Reihenfolge des Geräteinsatzes wird vom Veranstalter festgelegt.
- Die besten Weiten pro Einzelgerät werden addiert und ergeben das Endergebnis.
- Ergebnisse aus einem evtl. zusätzlichen Endkampf (z.B. die besten Athleten aus den einzelnen Endkämpfen in den verschiedenen Altersklassen) bleiben beim Eisenschleuder-Dreikampf unberücksichtigt.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.
- Eine seitliche Absperrung (Netz - besser Doppelnetz - oder Gitter) wird aus **Sicherheitsgründen** empfohlen.

3.3.8 LSW-Diskuswerfen griechisch (Historischer Diskuswurf)

- Bei diesem einarmigen Diskuswerfen wird aus dem Stand mit schweren Metallscheiben (z.B. Hantelscheiben) geworfen.
- Das Benutzen von Männerdisken (2,00 kg), sog. Halbdiskens o.ä. als Ersatz für die Metallscheiben ist nicht gestattet.
- Es sind nur Standwürfe erlaubt. Beide FüÙe müssen während der Auftaktbewegungen bzw. des Anschwingens/Ausholens ständig Bodentakt haben (Kein komplettes Fußabheben beim Auftakt/Ausholen). Erst bei der Auswurfbewegung ist ein Hoch- und/oder Umspringen erlaubt.
- Die Finger dürfen einzeln getappt werden.
- Das Tragen von Handschuhen ist zulässig.
- Jeder Wettkämpfer hat zunächst max. drei Versuche.
- Bei mehr als acht Teilnehmern pro Altersklasse wird nach dem Vorkampf (max. drei Versuche) direkt anschließend ein Endkampf der besten Acht (mit drei weiteren Versuchen) durchgeführt.
- Bei einer Teilnehmerzahl von bis zu maximal 8 ist jeder Teilnehmer automatisch im Endkampf mit weiteren maximal 3 Versuchen.
- Wegen der Sicherheit soll der Wettkampf aus einem Schutzkäfig heraus erfolgen.
- Der Sektor beträgt 34,92° (ab 01.01.2003).
- Bei Gleichstand entscheidet die zweitbeste Weite. Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

mU16	2,50 kg
mU18	3,00 kg
mU20	3,75 kg
MHK, M20 bis M45	5,00 kg
M50 und M55	3,75 kg
M60 und M65	3,00 kg
M70 und älter	2,50 kg
wU16	2,00 kg
wU18 + wU20	2,50 kg
WHK, W20 bis W45	2,50 kg
W50 und älter	2,00 kg

3.3.9 Dreikampf LSW-Diskuswerfen griechisch

- Bei dieser Disziplin werden drei verschieden schwere Metallscheiben (z.B. Hantelscheiben) geworfen.
- Die Regeln aus der Einzelwertung Diskus griechisch gelten auch für diesen Mehrkampf (u.a. wird einarmig geworfen, werden keine LA-Diskens und keine Halbdiskens eingesetzt, es erfolgt schräge Messung etc.).
- Für alle Altersklassen sind beim Dreikampf Diskus griechisch grundsätzlich bis zu drei Versuche je Einzelgerätgewicht mit den offiziell zugelassenen schweren Metallscheiben erlaubt.
- Wird das Dreikampfergebnis allerdings u.a. auch aus einem Einzelwettkampf mit max. sechs Versuchen (oder auch einem zweiten Start in der Hauptklasse) errechnet, so wird die beste Leistung aus dem/den Einzelwettkampf/-kämpfen für diesen Mehrkampf gewertet.

Wettkampfordnung 2023 * LSW Spezialsport Deutschland e.V.

- Die Reihenfolge des Geräteinsatzes wird vom Veranstalter festgelegt.
- Die besten Weiten pro Einzelgeräteinsatz werden addiert und ergeben das Endergebnis.
- Besteht hierbei Gleichstand bei einem oder mehreren Athleten, erfolgt gleiche Platzierung.

Hinweis: Ausrichten steht es frei, bei Wettkämpfen, bei denen es sich nicht um Meisterschaften handelt, andere Mehrkampfformen anzubieten. Es erfolgt hierzu aber keine statistische Erfassung. Siehe Ziffer 1.4.13 der LSW-WKO.

Aber auch dann dürfen Geräte unter 2,00 kg nicht eingesetzt werden.

- Altersklassen und Geräte:

mU16	2,00 + 2,50 + 3,00 kg
mU18 + mU20	2,50 + 3,00 + 3,75 kg
MHK, M 20 bis M 45	3,00 + 3,75 + 5,00 kg
M 50 + M 55	2,50 + 3,00 + 3,75 kg
M 60 + M 65	2,50 + 3,00 + 3,75 kg
M 70 und älter + weibliche Klassen ab wU16	2,00 + 2,50 + 3,00 kg

3.3.10 Stand-Diskuswurf-Dreikampf (LSW-Diskurama)

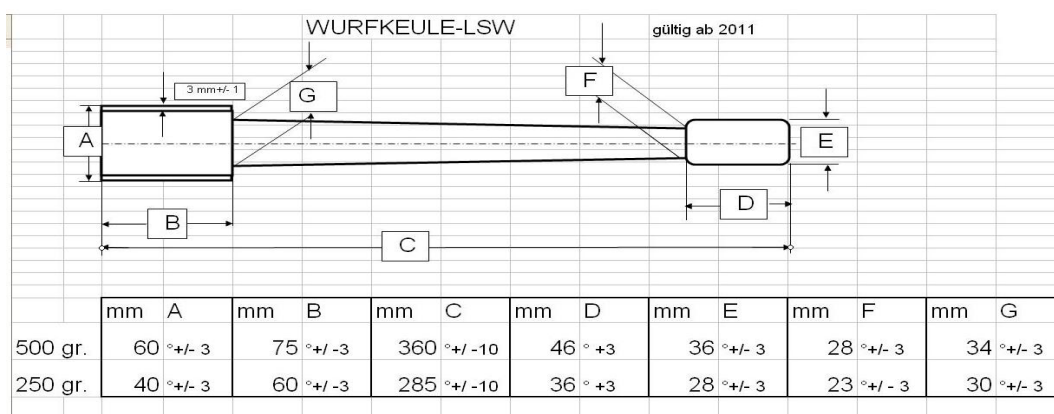
- Bei diesem Stand-Diskuswerfen wird mit drei verschiedenen schweren Originaldisken geworfen.
- Es sind nur Standwürfe erlaubt. Beide Füße müssen während der Auftaktbewegungen bzw. des Anschwingens/Ausholens ständig Bodentakt haben (kein komplettes Fußabheben beim Auftakt/Ausholen). Erst bei der Auswurfbewegung ist ein Hoch- und/oder Umspringen erlaubt.
- Die Finger dürfen einzeln getapt werden.
- Das Tragen von Handschuhen ist nicht zulässig.
- Jeder Wettkämpfer hat pro Diskusgewicht max. drei Versuche. Die jeweils beste Leistung pro Einzelgewicht wird zum Endergebnis addiert.
- Aus Sicherheitsgründen muss der Wettkampf aus einem Schutzkäfig heraus durchgeführt werden.
- Der Sektor beträgt 34,92° (ab 01.01.2003).
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

mU14 + mU16	0,75 + 1,00 + 1,25 kg
mU18	1,00 + 1,25 + 1,50 kg
mU20	1,25 + 1,50 + 1,75 kg
MHK, M 20 bis M 45	1,50 + 1,75 + 2,00 kg
M 50 bis M 55	1,25 + 1,50 + 1,75 kg
M 60 bis M 65	1,00 + 1,25 + 1,50 kg
M 70 bis M 95	0,75 + 1,00 + 1,25 kg
Weibliche Klassen ab wU14	0,75 + 1,00 + 1,25 kg

3.3.11 LSW-Keulenwerfen

Konstruktionsvorschriften für die Keule

- Das Keulenwerfen wird mit einer Keule mit zwei unterschiedlich schweren Geräten - **mindestens 500g, maximal 535 g**, bzw. **mindestens 250 g, maximal 285 g** - durchgeführt.
- Die Gewichtstoleranz nach oben darf, u.a. zur Vermeidung der unzulässigen Erhöhung des Keulenkopfgewichtes, 35 Gramm nicht überschreiten.
- Zur Grundform der Keule sowie zu den relevanten Keulenmaßen siehe die folgende Abbildung.
Gymnastikkeulen und sonstige, von dieser Grundform abweichende, Formgebungen sind nicht zugelassen.
- Es sind nur Holzkeulen zulässig.
- Die Keulenlänge beträgt 360 mm +/- 10 mm bei der 500-Gramm-Keule und 285 mm +/- 10 mm bei der 250-Gramm-Keule lt. Skizze C.
- Die Länge des Keulenkopfes beträgt 75 mm +/- 3 mm (500 Gramm) bzw. 60 mm +/- 3 mm (250 Gramm) lt. Skizze B.
- Lediglich der hölzerne Keulenkopf ist seitlich mit einer Metallbüchse (kein Schwermetall) ummantelt, deren Wandung 3 mm beträgt (+/- 1 mm).
- Der Gesamtdurchmesser des Keulenkopfes (Holz- und Metallteil zusammen) beträgt 60 mm +/- 3 mm (500 Gramm) bzw. 40 mm +/- 3 mm (250 Gramm) lt. Skizze A.
- Der Keulenkopf muss völlig gerade abschneiden. Insbesondere darf er nicht angespitzt sein.
- Der hölzerne Keulengriff verjüngt sich ab dem Keulenkopf gleichmäßig von 34 mm +/- 3 mm auf 28 mm +/- 3 mm (500 Gramm) bzw. 30 mm +/- 3 mm auf 23 mm +/- 3 mm (250 Gramm) lt. Skizze F und G.
Er darf an keiner Stelle einen geringeren Durchmesser als 28 mm +/- 3 mm (500 Gramm) bzw. 23 mm +/- 3 mm (250 Gramm) aufweisen.
- Das verdickte Keulenende (Griffende) ist mindestens 46 mm (500 Gramm) bzw. mindestens 36 mm (250 Gramm) lang und hat einen Durchmesser von 36 mm +/- 3 mm (500 Gramm) bzw. 28 mm +/- 3 mm (250 Gramm) lt. Skizze D und E.
- Skizze der Keule:



Wettkampfbestimmungen Keulenwurf

- Die früher gültigen Keulen durften im Rahmen einer Übergangsregelung nur noch bis zum 31.12.2013 bei Wettkämpfen eingesetzt werden. Ab dem 01.01.2014 ist der Einsatz der alten Keulen nicht mehr zulässig.
- Mit Wirkung ab 01.01.2014 wurde eine neue Keulen-Statistik begonnen. Die alte Statistik wurde eingefroren (wird aber weiterhin veröffentlicht).
- Die Keule muss **über den Kopf** geworfen werden. Die Ausführung erfolgt wie beim Speerwurf.
Ein seitlicher Abwurf wie beim Diskuswerfen oder Schockorama ist nicht gestattet. Ein solcher Versuch ist als **ungültig** zu werten.
- Der Anlauf (keine komplette Körperdrehung oder gar Drehungen!) entspricht dem des Speerwerfens.
Es kann auch aus dem Stand oder mit Kurzanlauf geworfen werden.
- Die Keule wird auf einer Keulenwurfanlage (größerer Sektor von 34,92 °), einer Speerwurfanlage (kleinerer Sektor von 28,96 °) oder einer ähnlich geeigneten Wettkampfstätte geworfen.
Die Anlaufbreite beträgt 4,00 m. Dieser Wert darf allerdings auch unterschritten werden.
Wird das Keulenwerfen auf einer Speerwurfanlage mit dem kleineren Sektor von 28,96 ° durchgeführt, ist dies in der Ausschreibung und in der Ergebnisliste anzuführen, da hier die Starter einen Nachteil haben.
Statistisch wird diese Leistung erfasst, als wäre sie mit dem größeren Sektor von 34,92 ° erzielt worden. Entsprechende erklärende Zusätze erfolgen in der Statistik nicht.
- Wenn der Sektor 34,92 Grad beträgt:
Die Messung erfolgt wie beim Speerwerfen als schräge Messung zum 6,66 m von der Mitte der Innenkante des Abwurf Bogens bzw. 6,36 m des Abwurf balkens entfernten Messpunkt. Siehe Anlage: Wurfanlage
- Jeder Wettkämpfer hat zunächst max. drei Versuche.
- Bei mehr als acht Teilnehmern pro Altersklasse wird nach dem Vorkampf (max. drei Versuche) direkt anschließend ein Endkampf der besten Acht (mit drei weiteren Versuchen) durchgeführt.
Bei einer Teilnehmerzahl von bis zu maximal 8 ist jeder Teilnehmer automatisch im Endkampf mit weiteren maximal 3 Versuchen.
- Bei Gleichstand entscheidet der zweitbeste Versuch. Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

mU14 + mU16	250 g
mU18 + mU20	500 g
MHK, M 20 bis M 55	500 g
M 60 und M 65	250 g
M 70 und älter	250 g
Weibliche Klassen ab mU14	250 g

3.3.12 LSW-Schleuderballwerfen

- Es gelten die Bestimmungen des DTB mit den LSW-spezifischen Ergänzungen, Erweiterungen und Klarstellungen, die sich aus den nachfolgenden Punkten ergeben.
Bitte beachten:
Beim DTB gibt es teilweise andere Gewichte!
- Der Sektor beträgt 60°.
- Es erfolgt schräge Messung vom Rand der Aufschlagstelle, die dem Abwurf-balken, des Abwurf Bogens bzw. der Abwurfmarkierung am nächsten liegt, in gerader Linie zu dem 3,46 m von der Mitte der Innenkante des Abwurf Bogens bzw. der Abwurfmarkierung entfernten Messpunkt.
Hinweis:
Auf die von Christian Tauscher entwickelte Messkonzeption wird vorläufig noch verzichtet (Abwurfbogen für die Lasermessung).
- Die Anlaufbahn ist mindestens 12 m lang und grundsätzlich 4 m breit. Diese Maße dürfen allerdings auch unterschritten werden.
- Der Abwurf erfolgt aus dem Abwurfraum.
- Abwurfraum und Anlaufbahn können aus jedem beliebigen - aber geeigneten - Material (Beton, Pflaster, Kunststoff, feste Erde, Asphalt etc.) bestehen.
- Der Schleuderball wird einarmig auf der Schleuderballanlage (oder einer sonst geeigneten Fläche, z.B. Speerwurfanlage) geworfen.
- Der Abwurf erfolgt aus dem Stand, mit Anlauf oder aus einer oder mehreren Drehung(en) heraus (Freistil).
- Die Länge des Anlaufes und die Anzahl der Drehungen sind nicht begrenzt.
- Der Abwurf erfolgt vor einem weißen, 8 x 8 cm dicken und 4 m langen (darf bis auf 3,00 m verkürzt werden) und geraden Abwurf balken (Holz, Kunststoff, Metall etc.).
Im Falle des Benutzens einer Anlage mit Speerabwurfbogen bzw. Speerabwurfbogenmarkierung entfallen die Vorschriften bezüglich des Balkens.
- Die Finger der Wurfhand dürfen einzeln getapt werden.
- Handschuhe sind nicht zugelassen.
- Der Schleuderball besteht aus Leder oder einer formbeständigen Kunststoffhülle.
Als Haltegriff dient i.d.R. eine Schlaufe aus Chromleder oder anderem geeigneten und nicht dehnfähigem Material, die **28 cm (+/- 1 cm)** lang und maximal 2,5 cm breit sein darf.
- Jeder Wettkämpfer hat zunächst max. drei Versuche.
- Bei mehr als acht Teilnehmern pro Altersklasse wird nach dem Vorkampf (max. drei Versuche) direkt anschließend ein Endkampf der besten Acht (mit drei weiteren Versuchen) durchgeführt.
Bei einer Teilnehmerzahl von bis zu maximal 8 ist jeder Teilnehmer automatisch im Endkampf mit weiteren maximal 3 Versuchen.
- Bei Gleichstand entscheidet die zweitbeste Weite. Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

mU10 bis mU16	1,00 kg
mU18	1,00 kg
MHK, M 20 bis M 55 + mU20	1,50 kg
M 60 und älter	1,00 kg
Alle weiblichen Klassen ab wU10	1,00 kg

3.3.13 LSW-Werfer-Zehnkampf

- Der Werfer-Zehnkampf besteht aus den folgenden Teil-Disziplinen: **Hammerwerfen, Kugelstoßen, Diskuswerfen, Speerwerfen** (jeweils LA), **Gewichtwerfen beidarmig, Steinstoßen einarmig** (jeweils RKS), **Schleuderballwerfen** (LA + TB + LSW), **Keulenwerfen, Gewichtwerfen einarmig und Kugelschocken einarmig** (jeweils LSW).
- Es sind pro Einzeldisziplin (Teil-Disziplin) maximal drei Versuche zulässig.
- Der Werfer-Zehnkampf kann an einem oder an zwei aufeinanderfolgenden Tagen an einem oder maximal zwei Wettkampforten durchgeführt werden.
- Die Reihenfolge der Disziplinen und die Einteilung der Riegen werden vom Veranstalter festgelegt.
- **Für Hammer, Kugel, Diskus und Speer gelten die IWR-Bestimmungen** (jeweils aktuelle Fassung).
- Für das **(einarmige) Steinstoßen** und das **beidarmige Gewichtwerfen** gelten die Bestimmungen des DRTV (jeweils aktuelle Fassung).
Hinweis: Daher muss u.a. bei der Teildisziplin „Gewichtwerfen beidarmig“ auch zwingend beidarmig geworfen werden.
- Für das **Schleuderballwerfen** gelten die Bestimmungen der LSW-WKO. Der Sektor beträgt 60° (Schleuderballsektor – Messpunkt: 3,46 m).
- Für das **Gewichtwerfen einarmig** gelten die Bestimmungen der LSW-WKO. Die Technik für das Gewichtwerfen einarmig gleicht der des Diskuswerfens und wird aus dem Diskusring (mit Schutzkäfig oder -netz) ausgeführt. Es sind auch andere einarmige Wurftechniken erlaubt (Freistil). Der Sektor ist der gleiche wie beim Diskuswurf (34,92°). Es gelten die Ausführungen zur Einzelwertung im einarmigen Gewichtwurf (Ziffer 7.3.16 der LSW-WKO).
- Das (seitliche und einarmige) **Kugelschocken** wird auf der Speer- oder (besser) der Schleuderballanlage ausgeführt. Der Sektor beträgt 60° (Schleuderballsektor – Messpunkt: 3,46 m). Die Technik ist eine Mischung aus Diskus- und Schleuderballwurf. Die Anlaufdrehtungen können beliebig oft ausgeführt werden. Es sind auch Standwürfe erlaubt (Freistil). Eine seitliche Absicherung (Netz oder Gitter) wird aus Sicherheitsgründen empfohlen.
- Für das **Keulenwerfen** gelten die Bestimmungen der LSW-WKO. Der Sektor beim **Keulenwerfen** beträgt 34,92 °. Auch 28,96° sind erlaubt. Dies muss jedoch in der Ausschreibung angegeben werden.
Hinweis: Eine separate Bestenliste braucht hier nicht erstellt zu werden.
- **Punktewertung**
Es gilt die 1.000 Punkte-Regelung. Die Punkte werden linear berechnet, wobei 1.000 Punkte folgenden Leistungen entsprechen:
 - 14,00 m im Kugelstoßen
 - 45,00 m im Diskuswurf
 - 50,00 m im Hammerwurf
 - 45,00 m im Speerwurf
 - 11,00 m im Steinstoßen
 - 55,00 m im Schleuderballwerfen
 - 30,00 m im einarmigen Gewichtwerfen
 - 22,00 m im beidarmigen Gewichtwerfen
 - 60,00 m im Keulenwerfen
 - 27,00 m im Kugelschocken

- Punktwerte hinter dem Komma werden auf die tiefere Zahl vor dem Komma hin abgerundet (kein kaufmännisches Runden – siehe Ziffer 1.4.12 der LSW-WKO).
- Diese Werte gelten für alle weiblichen und männlichen Altersklassen und unabhängig vom Gewicht des Sportgerätes.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte (**Die Teilnahme ist erst ab Jugend U 18 zulässig**).
Hinweis: In der nachfolgenden Geräte-Gesamtübersichtsliste sind bewusst alle Altersklassen aufgeführt, obwohl bei etlichen Disziplinen, so auch beim Werfer-10-Kampf, nicht alle AK zugelassen sind.

Geräte	mU10	mU12	mU14	mU16	mU18	mU20	M20 – M45 + MHK	M50
Kugel	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	4,00 kg	5,00 kg	6,00 kg	7,26 kg	6,00 kg
Diskus	0,75 kg	0,75 kg	0,75 kg	1,00 kg	1,50 kg	1,75 kg	2,00 kg	1,50 kg
Hammer	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	4,00 kg	5,00 kg	6,00 kg	7,26 kg	6,00 kg
Speer	0,40 kg	0,40 kg	0,40 kg	0,60 kg	0,70 kg	0,80 kg	0,80 kg	0,70 kg
Stein	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	5,00 kg	7,50 kg	10,0 kg	15,0 kg	10,0 kg
Schl.-Ball	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,50 kg	1,50 kg	1,50 kg
Gewicht 1	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	5,00 kg	7,50 kg	7,50 kg	7,50 kg
Gewicht 2	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	5,00 kg	7,50 kg	10,0 kg	12,5 kg	10,0 kg
Keule	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg	0,50 kg	0,50 kg	0,50 kg	0,50 kg
Schocken	2,00 kg	2,00 kg	2,00 kg	2,50 kg	3,00 kg	3,00 kg	4,00 kg	3,00 kg
Heavy-W.							15,88 kg	11,34 kg
Geräte	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90
Kugel	6,00 kg	5,00 kg	5,00 kg	4,00 kg	4,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg
Diskus	1,50 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg
Hammer	6,00 kg	5,00 kg	5,00 kg	4,00 kg	4,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg
Speer	0,70 kg	0,60 kg	0,60 kg	0,50 kg	0,50 kg	0,40 kg	0,40 kg	0,40 kg
Stein	10,0 kg	7,50 kg	7,50 kg	5,00 kg	5,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg
Schl.-Ball	1,50 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg
Gewicht 1	7,50 kg	5,00 kg	5,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg
Gewicht 2	10,0 kg	7,50 kg	7,50 kg	5,00 kg	5,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg
Keule	0,50 kg	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg
Schocken	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	2,50 kg	2,50 kg	2,50 kg	2,50 kg	2,50 kg
Heavy-W.	11,34 kg	9,08 kg	9,08 kg	7,26 kg	7,26 kg	5,45 kg	5,45 kg	5,45 kg
Geräte	wU10	wU12	wU14	wU16	wU18	wU20	W20 – W45 + WHK	W50
Kugel	2,00 kg	2,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	4,00 kg	4,00 kg	3,00 kg
Diskus	0,75 kg	0,75 kg	0,75 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg
Hammer	2,00 kg	2,00 kg	2,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	4,00 kg	4,00 kg	3,00 kg
Speer	0,40 kg	0,40 kg	0,40 kg	0,50 kg	0,60 kg	0,60 kg	0,60 kg	0,50 kg
Stein	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	5,00 kg	5,00 kg	5,00 kg	3,00 kg
Schl.-Ball	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg
Gewicht 1	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	5,00 kg	3,00 kg
Gewicht 2	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	5,00 kg	5,00 kg	5,00 kg	3,00 kg
Keule	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg
Schocken	2,00 kg	2,00 kg	2,00 kg	2,50 kg	2,50 kg	2,50 kg	2,50 kg	2,00 kg
Heavy-W.							9,08 kg	7,26 kg
Geräte	W55	W60	W65	W70	W75	W80	W85	W90
Kugel	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	2,00 kg	2,00 kg	2,00 kg	2,00 kg
Diskus	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	0,75 kg	0,75 kg	0,75 kg	0,75 kg
Hammer	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	2,00 kg	2,00 kg	2,00 kg	2,00 kg
Speer	0,50 kg	0,50 kg	0,50 kg	0,50 kg	0,40 kg	0,40 kg	0,40 kg	0,40 kg
Stein	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg
Schl.-Ball	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg
Gewicht 1	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg
Gewicht 2	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg
Keule	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg
Schocken	2,00 kg	2,00 kg	2,00 kg	2,00 kg	2,00 kg	2,00 kg	2,00 kg	2,00 kg
Heavy-W.	7,26 kg	5,45 kg	5,45 kg	5,45 kg	4,00 kg	4,00 kg	4,00 kg	4,00 kg

3.3.14 LSW-Steinstoß-Dreikampf

- Beim einarmigen Steinstoßen mit Anlauf, mit Angleiten oder aus dem Stand, werden drei verschieden schwere Rasenkraftsport-Steine gestoßen.
Hinweis: Es kommen hierbei keine Natursteine zum Einsatz.
- Auch beim Anlauf darf der Stein nur mit einer Hand getragen werden. Der Stein darf am Hals oder der Wange anliegen.
- Jeder Wettkämpfer hat max. drei (3) Versuche pro Einzelgerätegewicht.
- Die Finger der Wurfhand dürfen **einzel**n getapt werden.
- Das Tragen von Handschuhen ist nicht zulässig.
- Der Wettkampf wird auf der Steinstoßanlage, deren Anlaufbahn mindestens 16 m lang sein sollte, durchgeführt.
- Die grundsätzlich 4 m - gleichmäßig - breite Aufstoßfläche sollte nach Möglichkeit 15 m lang sein. Die Aufstoßfläche kann in genehmigten Ausnahmefällen bis auf drei Meter Breite verringert werden.
- Der Abstoß erfolgt vor einem acht (8) x acht (8) cm und 4 m langen, geraden und weißen Balken, der bis auf 3 m reduziert werden darf.
- Die Messung erfolgt von der Aufprallstelle **senkrecht** (und im rechten Winkel) zum Balken.
- Die Dreikampfwertung erfolgt durch Addition der besten Versuche pro Gerätegewicht.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

mU14 + mU16	3,00 – 5,00 – 7,50 kg
mU18 + mU20	5,00 – 7,50 – 10,00 kg
MHK, M20 bis M45	7,50 – 10,00 – 15,00 kg
M50 bis M65	5,00 – 7,50 – 10,00 kg
M70 und älter	3,00 – 5,00 – 7,50 kg
Weibliche Klassen ab wU14	3,00 – 5,00 – 7,50 kg

3.3.15 LSW-Kugelstoß-Dreikampf

- Grundlage dieser Disziplin ist das Kugelstoßen in drei Ausführungen:
 - Stand-Kugelstoßen (aus dem 2,135-m-Ring),
 - Normales Kugelstoßen (z. B. Angleit- oder Drehstoßtechnik) aus dem 2,135-Ring,
 - Kugelstoßen **mit Anlauf** (z.B. auf der Steinstoßanlage).
- Es wird immer mit dem Wettkampfgerät der jeweiligen Altersklasse (lt. IWR) gestoßen.
- Die Reihenfolge der Teilübungen wird vom Veranstalter/Ausrichter festgelegt.
- Jeder Wettkämpfer hat max. drei (3) Versuche pro Teildisziplin.
- Die Dreikampfwertung erfolgt durch Addition der besten Versuche pro Teildisziplin.
- Bei der Teilübung Stand-Kugelstoßen sind nur Standstöße erlaubt. Beide Füße müssen während der Auftaktbewegungen bzw. des Ausholens ständig Bodentakt haben (kein komplettes Fußabheben). Erst bei der Ausstoßbewegung ist ein Hoch- und/oder Umspringen erlaubt.
- Die Teilübung Angleiten/Drehstoßen umfasst alle lt. IWR zulässigen Techniken (also auch Standstoßen). Werden bei der Teilübung Angleiten bzw. Drehstoßen alternativ Standstöße durchgeführt, dürfen auch die Beine und Füße (z. B. zum Schwungholen) angehoben werden (Freistil).
- Bei der Teilübung Anlauf sind alternativ Stand- und Angleit-/Drehstöße (jeweils Freistil) zulässig.
- Die Finger dürfen einzeln getapt werden.
- Der Sektor bei der Stand- und Angleitenausführung ist der gleiche wie beim Kugelstoßen (34,92°).
- Bei der Variante mit Anlauf werden für die Aufstoßfläche die Maße der Steinstoßanlage, grundsätzlich gleichmäßig 4,00 m breit, zugrunde gelegt. In Ausnahmefällen kann bis auf 3,00 m Breite verringert werden.
- Die Messung erfolgt bei den Teilübungen Stand- und Angleiten „schräg“ (Sektorenmessung) zum Stoßbalken (über den Ringmittelpunkt) und bei der Teilübung Anlauf von der Aufprallstelle senkrecht (und im rechten Winkel) zum Stoßbalken (gerade Messung).
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.

3.3.16 LSW-Gewichtwurf-Dreikampf

- Diese Disziplin umfasst Gewichtwürfe mit drei verschiedenen schweren Rasenkraftgewichten (Länge 50 cm ab Unterkante Griff).
- Die Gewichte können **ein- oder beidarmig** im Freistil (u.a. Diskus-, Schleuderball- oder Hammerwurftechnik) aus dem Diskusring (2,50 m), nach Möglichkeit aus einem Schutzkäfig heraus, geworfen werden.
Hinweis 1:
Ein Wechsel - auch ein permanenter - der (ein- oder beidarmigen) Armtechnik ist zulässig.
Hinweis 2:
Beim LSW-Gewichtwurf-Dreikampf einarmig erzielte Leistungen werden, wenn sie aus dem - erschwerenden - kleinen Ring (Durchmesser 2,135 m – etliche Sportanlagen haben nur kleine Ringe!) geworfen werden, statistisch auch beim LSW-Einarmgewichtwurf gewertet.
- Aus statistischen Gründen ist es zwingend erforderlich, auf dem Ergebnisprotokoll bei jedem Wurf die jeweils gewählte ein- oder zweiarmlige Wurfvariante zu vermerken!
- Der Sektor beträgt 34,92°.
- Jeder Wettkämpfer hat max. drei (3) Versuche pro Einzelgerätgewicht.
- Die Rasenkraftsport-Gewichte von 3,0 kg bis 12,5 kg haben eine Länge von 50 cm (Maß ab Unterkante Griff). Das Gewicht von 15,88 kg (35 lbs) hat eine Länge von 41 cm (16 Inches/Zoll – Maß ab Unterkante Griff).
- Die Dreikampfwertung erfolgt durch Addition der besten Versuche pro Gerätgewicht.
- Die Finger der Wurfhand dürfen einzeln getapt werden.
- Das Tragen eines Handschuhes (Fingerspitzen frei) ist zulässig.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

mU14 + mU16	3,00 – 5,00 – 7,50 kg
mU18	5,00 – 7,50 – 10,00 kg
mU20	7,50 – 10,00 – 12,50 kg
MHK, M20 bis M45	10,00 – 12,50 – 15,88 kg
M50 u. M55	7,50 – 10,00 – 12,50 kg
M60 u. M65	5,00 – 7,50 – 10,00 kg
M70 und älter	3,00 – 5,00 – 7,50 kg
Weibliche Klassen ab mU14	3,00 – 5,00 – 7,50 kg

3.3.17 LSW-Einarmgewichtwurf (einarmiges Gewichtwerfen)

- Das Rasenkraftsport-Gewicht (Länge 50 cm – Maß ab Unterkante Griff) wird **einarmig** in Freistiltechnik aus dem Diskuswurfring (2,50 m) geworfen.
Hinweis:
Die im Rahmen eines LSW-Gewichtwurf-Dreikampfes einarmig erzielte Leistungen werden auch dann statistisch für das Einarmgewicht gewertet, wenn sie aus dem kleineren Wurfring (Durchmesser 2,135 m – nicht alle Sportstätten haben Diskusringe!) geworfen wurden,
- Aus Sicherheitsgründen sollte aus einem Schutzkäfig heraus geworfen werden.
- Das Tragen eines Handschuhes ist zulässig.
- Die Finger der Wurfhand dürfen einzeln getapt werden.
- Der Sektor beträgt 34,92°.
- Jeder Wettkämpfer hat zunächst max. drei Versuche.
- Bei mehr als acht Teilnehmern pro Altersklasse wird nach dem Vorkampf (max. drei Versuche direkt anschließend ein Endkampf der besten Acht (mit drei weiteren Versuchen) durchgeführt.
Bei einer Teilnehmerzahl von bis zu maximal 8 ist jeder Teilnehmer automatisch im Endkampf mit weiteren maximal 3 Versuchen.
- Bei Gleichstand entscheidet die beste zweite Weite. Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

mU14 + mU16	3,00 kg
mU18	5,00 kg
mU20	7,50 kg
MHK, M20 bis M55	7,50 kg
M60 u. M65	5,00 kg
M70 und älter	3,00 kg
wU14 + wU16	3,00 kg
wU18 + wU20	3,00 kg
WHK, W20 bis W45	5,00 kg
W50 und älter	3,00 kg

3.3.18 LSW-Historisches Gewichtwerfen (Weight for Distance)

- Das Historische Gewicht (Super-Heavy-Weight) wiegt **25,4 kg** (56 lbs) und wird in allen Männerklassen ab U20 eingesetzt. Es hat eine Länge von 41 cm (16 Inches/Zoll – Maß bis Unterkante Griff).
Neben Geräten mit Kette und sind auch solche mit Triangel zulässig.
- Der Kugel-Mindestdurchmesser von 22 cm darf nicht unterschritten werden.
- Das Rasenkraftsport-Gewicht für alle Frauenklassen ab U20 wiegt **12,5 kg** (RKS-Gewicht) und hat eine Länge von 50 cm (Maß bis Unterkante Griff).
Neben Geräten mit Kette und sind auch solche mit Triangel zulässig.
- Das Gerät kann ein- oder beidarmig geworfen werden (Freistil).
- Die Würfe sind aus einem 2,135-m-Kreis (z.B. Hammerwurfring) heraus, der mit einem Schutzgitter oder -netz versehen sein sollte, auszuführen.
- Die Finger dürfen einzeln getapt werden.
- Das Tragen von Handschuhen (Fingerspitzen frei) ist zulässig.
- Der Sektor beträgt 34,92°.
- Jeder Wettkämpfer hat zunächst max. drei Versuche.
Bei mehr als acht Teilnehmern pro Altersklasse wird nach dem Vorkampf (max. drei Versuche) direkt anschließend ein Endkampf der besten Acht (mit drei weiteren Versuchen) durchgeführt.
Bei einer Teilnehmerzahl von bis zu maximal 8 ist jeder Teilnehmer automatisch im Endkampf mit weiteren maximal 3 Versuchen.
- Bei Gleichstand entscheidet die beste zweite Weite. Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.

3.3.19 LSW-Ultra-Steinstoßen (Putting the Stone)

- Der Ultra-Stein kann ein Eisen- oder ein Naturstein (z.B. Findling) sowie ein aus Beton gegossener Block sein. Die Formgebung ist nicht vorgeschrieben.
- **Der Stein muss ohne fremde Hilfe aufgehoben und mindestens ab Brusthöhe gestoßen werden.**
- Die Finger dürfen einzeln getapt werden.
- Das Tragen von Handschuhen ist zulässig.
- Der Ultra-Stein kann ein- oder beidarmig aus dem Stand oder mit Anlauf gestoßen werden (Freistil).
- Auch beim Anlauf darf der Stein mit zwei Händen getragen werden.
- Eine Ausnahme bildet der 12,50-kg-Stein in der Männerklasse, der nur einarmig/einhändig getragen und gestoßen werden darf!
- Der Wettkampf wird i.d.R. auf der Steinstoßanlage oder einer sonst geeigneten Anlage ausgeführt.
- Diese hat grundsätzlich eine Anlauflänge mindestens 16 m, eine Aufstoßfläche von maximal 4 m Breite und einen Stoßbalken von max. 4 m Breite. Aufstoßfläche und Stoßbalken dürfen bis auf 3 m reduziert werden.
- Jeder Wettkämpfer hat zunächst max. drei Versuche.
Bei mehr als acht Teilnehmern pro Altersklasse wird nach dem Vorkampf (max. drei Versuche) direkt anschließend ein Endkampf der besten Acht (mit drei weiteren Versuchen) durchgeführt.
Bei einer Teilnehmerzahl von bis zu maximal 8 ist jeder Teilnehmer automatisch im Endkampf mit weiteren maximal 3 Versuchen.
- Die Wettkampfbestimmungen sind ansonsten die gleichen wie beim herkömmlichen Steinstoßen (u.a. gerade Messung).
- Bei Gleichstand entscheidet die beste zweite Weite. Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte (Schüler/-innen unter m/wU18 sind nicht startberechtigt) - Die empfohlenen Hauptgewichte stehen jeweils vorne:

MHK, M20 bis M45 + mU18 + mU20	50,00 + 25,00 kg
M50 und älter	25,00 + 12,50 + 50,00 kg
WHK, W20 bis W45 + wU18? + wU20	25,00 + 12,50 kg
W50 und älter	12,50 + 25,00 kg

3.3.20 LSW-Ultra-Steinstoß-Duathlon

- Die Grundlage für diesen Mehrkampf bildet das Ultrasteinstoßen, dessen Regeln auch hier gelten.
- Die Duathlon-Wertung erfolgt durch Addition der besten Weiten pro Ultrastein aus den Ultrasteinstoß-Einzelwettkämpfen (12,50 + 25,00 kg oder 25,00 + 50,00 kg).
- Die Duathlonkombinationen gelten wie folgt (*die empfohlenen Hauptgewichte stehen jeweils vorne*):
 - **MHK, M20 - M45 + mU18 + mU20:** 50,00 kg und 25,00 kg
 - **ab M50:** 25,00 kg und 12,50 kg
 - **sowie** 50,00 kg und 25,00 kg
 - **WHK, W20 bis W45 wU20** 25,00 kg und 12,50 kg
 - **W50 ff.** 12,50 kg und 25,00 kg
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.

3.3.21 LSW-Strongest Man/Woman

- Der Dreikampf Strongest Man/Woman besteht aus den folgenden Einzeldisziplinen (nachfolgend jeweils unterteilt in Männer- und Damengeräte):
 - **Historischer Gewichtswurf (Männer 25,4, Frauen 12,50 kg)**
 - **Ultra-Steinstoßen (Männer 50,0, Frauen 25,00 kg)**
 - **Diskus griechisch (Männer 5,0, Frauen 2,50 kg)**Es werden in allen Altersklassen ausschließlich die Hauptklassengewichte benutzt.
- Die erzielten Ergebnisse werden linear wie folgt berechnet:
 - **Hist. Gewicht 13,00 m sind 1000 Punkte**
 - **Ultra-Steinstoßen 4,50 m sind 1000 Punkte**
 - **Diskus griechisch 27,00 m sind 1000 Punkte**Werte hinter dem Komma werden auf die tiefere Zahl vor dem Komma abgerundet (kein kaufmännisches Runden – siehe Ziffer 1.4.12 der LSW-WKO).
- Werden die Einzelergebnisse in Wettkämpfen mit Endkampf, also bei insgesamt bis zu sechs Versuchen, erzielt, werden auch Bestversuche aus dem Endkampf für den Mehrkampf gewertet (siehe Ziffer 1.4.7 der LSW-WKO).
- Die Regeln der LSW-WKO zu den Einzeldisziplinen gelten auch für die drei Teildisziplinen.
- **In dieser Disziplin dürfen keine Schüler/innen (bis U16) und Jugendlichen U 18 teilnehmen.**
Hinweis:
Für Einsteiger/-innen bietet sich die Disziplin Strongest Man / Woman light aus dem LSW-Nebenprogramm (Breitensport) an. Siehe Ziffer 7.4.3 der LSW-WKO.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.

3.3.22 LSW- Steinstoß-Zehnkampf und LSW-Steinstoß-Achtkampf

- Der LSW-Steinstoß-Zehnkampf und -achtkampf können an einem oder an zwei aufeinanderfolgenden Tagen an einem oder maximal zwei Wettkampforten durchgeführt werden.
- Bei dieser Disziplin handelt es sich um Steinstoßen mit Anlauf oder aus dem Stand (Freistil) mit zehn bzw. acht verschiedenen schweren Eisen-, Beton- oder Natursteinen (z.B. Findlingen) etc.
- Die Geräteform ist nicht vorgeschrieben.
- **Die Steine müssen ohne fremde Hilfe aufgehoben werden.**
- Beim Anlauf oder aus dem Stand **darf** der Stein **ab** einem Gewicht von 20,00 kg (männliche Klassen) bzw. 10,00 kg (weibliche Klassen) mit beiden Händen getragen und **muss mindestens ab Brusthöhe** gestoßen (ein- oder beidarmig) werden.
In den Männerklassen dürfen die Steine von 3,00 bis 15,00 kg nur einarmig getragen und gestoßen werden!
In den Damenklassen müssen die Steine ab 3,00 bis 7,50 kg einarmig getragen und gestoßen werden!
- Ansonsten gelten die Regeln der LSW-WKO zu den Einzeldisziplinen auch für die Teildisziplinen im o.a. Mehrkampf.
- Soll auch eine Steinstoß-Dreikampfwertung aus dem 10- bzw. 8-Kampf herausgewertet werden, darf nur ein Stoßen mit den vorgeschriebenen RKS-Metall-Steinen zugelassen werden (Einschränkung der ansonsten freien Steinwahl).
- Jeder Wettkämpfer hat max. drei (3) Versuche pro Einzelgerätegewicht.
- Der Wettkampf wird i.d.R. auf der Steinstoßanlage oder einer sonst geeigneten Anlage ausgeführt.
- Diese hat grundsätzlich eine Anlauflänge mindestens 16 m, eine Aufstoßfläche von maximal 4 m Breite und 15 m Länge sowie einem Stoßbalken von max. 4 m Länge (und 8 x 8 cm Höhe und Tiefe).
Aufstoßfläche und Stoßbalken dürfen bis auf 3 m reduziert werden.
- Der Abstoß erfolgt vor dem weißen Abstoßbalken, der an der Innenseite berührt werden darf.
- Die Messung erfolgt von der Aufprallstelle **senkrecht** zum Balken.
- Die Zehnkampf- bzw. Achtkampfwertung erfolgt durch Addition der besten Versuche pro Gerätegewicht.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.
- Innerhalb eines LSW-Wettkampfes darf ein männlicher Athlet in beiden Steinstoß-Mehrkämpfen (8- und 10-Kampf) starten. Frauen absolvieren aus Gesunderhaltungsgründen lediglich den Achtkampf.
- Aus den Achtkampfergebnissen werden die erforderlichen Ergebnisse für den Zehnkampf herausgezogen.
- Daher ist für diese Teildisziplinen bzw. für diese Gewichte des Zehnkampfes kein zusätzlicher Start vorgesehen.
- Ein zusätzlicher Start für die Hauptklasse ist nicht erforderlich, da die verwendeten Gewichte in den relevanten Altersklassen gleichzeitig auch HK-Gewichte sind und somit die HK komplett abgedeckt ist.
- Allerdings darf noch einmal für ein altersbezogenes (zusätzliches) LSW-Team lt. Team-Sonderregelung angetreten (ohne Einzelwertung) werden. Hierzu muss jeweils, erforderlichenfalls auch außerhalb der Riegenbindung, vor- bzw. nachgeworfen werden.
Für zusätzliche Teamwertungen im Acht- und/oder Zehnkampf muss somit umfassend zusätzlich gestartet werden.

- Hierfür kann der Veranstalter eine zusätzliche Gebühr (10,- Euro) fordern. Mannschaften sind bis zum Meldeschlussdatum lt. Ausschreibung des Veranstalters anzumelden. Teams dürfen somit nicht erst am Wettkampftag nachgemeldet werden.
- Ummeldungen innerhalb von gemeldeten Teams sind dagegen auch am Wettkampftag noch zulässig.

- Altersklassen und Geräte beim Steinstoß-Zehnkampf:

MHK, M20 bis M95 + mU18 + mU20	5/7,5/10/12,5/15/20/25/30/40/50
--------------------------------	---------------------------------

- Altersklassen und Geräte beim Steinstoß-Achtkampf:

mU18 + mU20	3/5/7,5/10/12,5/15/20/25
MHK, M20 bis M95	3/5/7,5/10/12,5/15/20/25
WHK, Weibliche Klassen ab wU18	3/5/7,5/10/12,5/15/20/25

3.3.23 LSW-Schottenhammerwerfen (Scottisch Hammer)

- Der Schottenhammer wird beidarmig aus dem Wurfring mit Schutzkäfig oder -netz (wird aus **Sicherheitsgründen** empfohlen) geworfen.
- Der Sektor beträgt 34,92° wie beim Diskus-, Hammerwurf und Kugelstoßen.
- Es erfolgt schräge Messung wie beim Leichtathletik-Hammerwerfen.
- Es sind nur Standwürfe erlaubt. Beide Füße müssen u.a. während der Auftaktbewegungen bzw. des Anschwingens ständig Bodentakt haben (kein komplettes Fußabheben). Erst bei der Auswurfbewegung ist ein Hoch- und/oder Umspringen erlaubt.
- Die Finger dürfen einzeln getapt werden.
- Das Tragen von Handschuhen ist zulässig.
- Die Schottenhammerlänge beträgt vom Geräteboden bis zur Oberkante des Stiels maximal 1,27 m. Kugelgröße und Stieldicke können frei gewählt werden, sofern dadurch die zulässige Gesamtlänge nicht über- und das zulässige Gesamtgewicht nicht unterschritten wird.
- Jeder Wettkämpfer hat zunächst max. drei Versuche.
Bei mehr als acht Teilnehmern pro Altersklasse wird nach dem Vorkampf (max. drei Versuche) direkt anschließend ein Endkampf der besten Acht (mit drei weiteren Versuchen) durchgeführt.
Bei einer Teilnehmerzahl von bis zu maximal 8 ist jeder Teilnehmer automatisch im Endkampf mit weiteren max. 3 Versuchen.
- Bei Gleichstand entscheidet die zweitbeste Weite. Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

MHK, M20 bis M45	13,00 kg
M50 bis M65 + mU20	8,00 kg
mU18	5,00 kg
M70 bis M95 + weibliche Klassen ab wU18	5,00 kg

3.3.24 LSW-Heavy-Weight-Hochwurf (Heavy-Weight for Height)

- Das Wurfgewicht darf nur einarmig geworfen werden.
- Es sind alle Standpositionen (Aufstellungsarten) erlaubt (z.B. mit dem Rücken oder seitwärts zur Anlage).
- Es sind nur Standwürfe erlaubt. Beide Füße müssen während der Auftaktbewegungen bzw. des Anschwingens ständig Bodenkontakt haben (kein komplettes Fußabheben). Ein Hochspringen während des Hochwerfens ist erlaubt.
- Die Finger dürfen einzeln getapt werden.
- Das Tragen von Handschuhen ist zulässig.
- Das Wurfgewicht darf eine maximale Länge von 0,41 m (Kugel + Kette bis Griffunterkante) nicht überschreiten.
- Die Latte sollte 3,30 m lang sein und liegt wie beim Hoch- oder Stabhochsprung lose auf. Ein Versuch ist als ungültig zu werten, wenn die Latte durch Berührung des Gewichtes zu Boden fällt.
- Bei befestigten Stangen: Sofern das Gewicht die Stange überquert hat, ist der Versuch gültig.
- Die Teilnehmer können selbst entscheiden, bei welcher Höhe sie einsteigen. Der Ausrichter/Veranstalter kann allerdings die Mindesteinstiegshöhe pro AK in der Ausschreibung vorgeben und hierzu bei der Teilnehmermeldung die aktuelle Jahresbestleistung anfordern.
- Jeder Wettkämpfer hat drei Versuche pro Höhe.
- Die Steigerung der Höhe erfolgt grundsätzlich in 10-cm- oder 15-cm-Schritten.
Auf einstimmigen Wunsch der Aktiven und mit Zustimmung des Wertungsrichters darf diese Vorgabe der Höhensteigerung geändert werden.
Ein Athlet, der sich nur noch alleine im Wettkampf befindet, kann die gewünschte Steigerung selbst bestimmen.
- Wer bei einer Höhe drei Fehlversuche hat, scheidet aus.
- Im Wettkampfverlauf können Höhen ausgelassen werden. Wer bereits einen missglückten Versuch auf einer Höhe hat, kann diese Höhe jedoch nicht mehr auslassen.
Hinweis: Somit sind Hoch- und Stabhochsprung-Konzeptionen bezüglich des Teil-Auslassens von Höhen hier nicht erlaubt!
- Bei Gleichstand entscheidet die zweithöchste Höhe. Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.

Männliche Altersklassen und Geräte (Heavy-Weights – 41 cm Länge):

mU18	11,34 kg
mU20	15,88 kg
Männerhauptklasse + M20 - M45	25,40 kg
M50 bis M65	15,88 kg
M70 bis M75	11,34 kg
M80 und älter	9,08 kg

Weibliche Altersklassen und Geräte (Heavy-Weights – 41 cm Länge):

wU18	9,08 kg
wU20	11,34 kg
Damenhauptklasse + W20 - W45	15,88 kg
W50 bis W55	9,08 kg
W60 bis W75	7,26 kg
W80 und älter	5,45 kg

3.3.25 LSW-Rundgewichtwerfen (Kettlebellwerfen)

- Bei Rundgewichtwettkämpfen dürfen nur die aktuell handelsüblichen Kettlebells mit den in der LSW-WKO angegebenen Maßen und Gewichten eingesetzt werden.
*Hinweis:
Eigenproduktionen oder Altmodelle sind nicht zulässig.*
- Das Rundgewicht wird im Freistil aus dem Diskusring geworfen (z.B. Stand, Drehung/en, ein- oder beidarmig, Hammer-, Diskus-, Schleuderballdrehung).
- Die Finger dürfen einzeln getapt werden.
- Das Tragen von Handschuhen ist zulässig.
- Der Sektor beträgt 34,92°.
- Jeder Wettkämpfer hat zunächst max. drei Versuche.
Bei mehr als acht Teilnehmern pro Altersklasse wird nach dem Vorkampf (max. drei Versuche) direkt anschließend der Endkampf der besten Acht (mit drei weiteren Versuchen) durchgeführt.
Bei einer Teilnehmerzahl von bis zu maximal 8 ist jeder Teilnehmer automatisch im Endkampf mit weiteren maximal 3 Versuchen.
- Bei Gleichstand entscheidet die zweitbeste Weite.
- Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.
- Gerätegewichte je Altersklassen:
- **Die Gerätelängen betragen von dem Geräteboden der Rundgewichte bis zu der Unterkante Griff maximal:**
 - 20,00 cm bei 10,00 kg,
 - 18,00 cm bei 8,00 kg und
 - 18,00 cm bei 6,00 kg.
- Altersklassen:

MHK + M20 bis M65 + mU18 + mU20	10,00 kg
M70 - M75	8,00 kg
M80 - M95	6,00 kg
Alle weiblichen Klassen ab wU18	6,00 kg

3.3.26 LSW-Igmanderwerfen

- Der Igmander-Hammer wird beidarmig aus dem Wurfring geworfen.
- Aus **Sicherheitsgründen** wird das Werfen aus einem Schutzkäfig oder einer Anlage mit Sicherheitsnetz empfohlen.
- Es sind nur Standwürfe erlaubt. Beide Füße müssen während der Auftaktbewegungen bzw. des Anschwingens ständig Bodentakt haben (kein komplettes Fußabheben).
Erst bei der Auswurfbewegung ist ein Hoch- und/oder Umspringen erlaubt.
- Die Finger dürfen einzeln getapt werden.
- Das Tragen von Handschuhen ist zulässig.
- Jeder Wettkämpfer hat zunächst max. drei Versuche.
Bei mehr als acht Teilnehmern pro Altersklasse wird nach dem Vorkampf (max. drei Versuche) direkt anschließend ein Endkampf der besten Acht (mit drei weiteren Versuchen) durchgeführt.
Bei einer Teilnehmerzahl von bis zu maximal 8 ist jeder Teilnehmer automatisch im Endkampf mit weiteren max. 3 Versuchen.
- Bei Gleichstand entscheidet die zweitbeste Weite. Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.
- Der Sektor beträgt 34,92° wie beim Diskus-, Hammerwurf und Kugelstoßen.
- Es erfolgt schräge Messung wie beim Leichtathletik-Hammerwerfen.
- Der Igmander-Hammer darf eine maximale Länge von 1,10 m (Kugelboden und Stiel bis Unterkante Griff) nicht überschreiten.
- Altersklassen und Gerätegewichte:

MHK, M20 bis M45	13,00 kg
M50 bis M65 + mU20	8,00 kg
M70 bis M95 + mU18	5,00 kg
Alle weiblichen Klassen ab wU20	5,00 kg

3.3.27 LSW-Speerwurf-3-Kampf

- Beim einarmigen Speerwerfen über den Kopf **aus dem Stand** (siehe Speerorama) mit drei verschiedenen schweren Geräten dürfen nur Originalspeere (IWR) benutzt werden.
- Es ist nur das Werfen unter Benutzung der Riffelung (Griffbereich) zugelassen.
Das Schleudern des Speeres wie beim Diskus- oder Schleuderballwerfen ist nicht zulässig.
Hinweis:
Inbesondere das Werfen mit Greifen des Speerendes ist untersagt. Dies birgt zudem erhebliche Gefahren für Anwesende.
- Ein Speerwurf ist nur gültig, wenn der Metallkopf des Speers (Speerspitze) vor den anderen Teilen des Speers auf dem Boden auftrifft.
Hinweis 1:
Es reicht für die Zulässigkeit, wenn die Speerspitze minimal früher als der Rest des Speeres den Boden berührt.
Hinweis 2:
Mit Metallkopf ist der gesamte Metallspitzenbereich des Speeres gemeint.
- Es sind nur Standwürfe erlaubt. Beide Füße müssen u.a. während der Auftaktbewegungen bzw. des Anschwingens ständig Bodentakt haben (kein komplettes Fußabheben). Erst bei der Auswurfbewegung ist ein Hoch- und/oder Umspringen erlaubt.
- Die Finger dürfen einzeln getapt werden.
- Eine seitliche Ausführung wie z.B. beim Kugelschocken oder Diskuswerfen ist nicht gestattet. **Solche Versuche sind ungültig zu werten.**
- Der Wettkampf wird vom leichten zum schweren Gerät hin durchgeführt.
- Der Wettkampf kann von der Speerwurfanlaufbahn oder aber auch aus dem Diskus- bzw. Hammerwurf- oder Kugelstoßring heraus ausgeführt werden.
- Der Sektor beträgt 28,96° (ab 01.01.2003).
- Die Messung erfolgt wie beim Speerwerfen als schräge Messung zum 8,00 m von der Mitte der Innenkante des Abwurfbogens bzw. 7,74 m von der Mitte des Abwurfbalkens der Abwurfmarkierung entfernten Messpunkt. Wird der Standwurf aus dem Diskus- bzw. Kugelstoßring ausgeführt, erfolgt die Messung über die Ringmitte (1,25 bzw. 1,08 m). Siehe Anhang: Wurfanlage
- Die besten der jeweils max. drei Versuche pro Einzelgerät werden addiert und ergeben das Gesamtergebnis.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

MHK, M20 bis M55, mU18 + mU20	0,60 + 0,70 + 0,80 kg
M60 und M65	0,50 + 0,60 + 0,70 kg
M70 und älter	0,40 + 0,50 + 0,60 kg
Alle weiblichen Klassen ab wU18	0,40 + 0,50 + 0,60 kg

3.4 LSW für Jedermann (Breitensport)

3.4.1 LSW-Stoßer-Fünfkampf

- Der Stoßer-Fünfkampf besteht aus den folgenden Teildisziplinen:
 - **Kugelstoßen bestarmig**
 - **Kugelstoßen anderer Arm**
 - **Steinstoß bestarmig**
 - **Steinstoß anderer Arm**
 - **LSW-Shotorama**
- Es werden die Geräte der jeweiligen Altersklasse lt. IWR und DRTV benutzt.
- Pro Teildisziplin gelten die in den jeweiligen Ziffern dieser WKO genauer erläuterten Bestimmungen für diese Disziplin.
- Die jeweiligen Leistungen werden linear berechnet:

• Kugelstoß bestarmig	17,50 m sind 1000 Punkte
• Kugelstoß anderer Arm	14,00 m sind 1000 Punkte
• Steinstoß bestarmig	12,00 m sind 1000 Punkte
• Steinstoß anderer Arm	10,00 m sind 1000 Punkte
• LSW-Shotorama	75,00 m sind 1000 Punkte
- Werte hinter dem Komma werden auf die tiefere Zahl vor dem Komma abgerundet (kein kaufmännisches Runden).
- Jeder Wettkämpfer hat max. drei (3) Versuche pro Einzelgerätegewicht.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung. Erst bei der Auswurfbewegung ist ein Hoch- und/oder Umspringen erlaubt.

3.4.2 LSW-Tennisballweitschlagen

- Das Tennisball-Weitschlagen erfolgt aus der **Aufschlagstellung**.
- Es sind nur Standaufschläge erlaubt. Beide Füße müssen während der Auftaktbewegungen bzw. des Ausholens ständig Bodentakt haben (kein komplettes Fußabheben). Erst bei der Abschlagbewegung ist ein Hoch- und/oder Umspringen erlaubt.
- Ein Schlagen von unten oder seitwärts (z.B. wie beim Diskuswerfen) ist unzulässig. **Solche Versuche sind als ungültig zu werten.**
- Der Sektor beträgt 34,92° wie beim Diskus- oder Hammerwerfen bzw. Kugelstoßen (schräge Messung).
- Es dürfen nur handelsübliche Tennisschläger benutzt werden. Sofern private Tennisschläger benutzt werden, müssen diese während des gesamten Wettkampfes auch allen anderen Teilnehmern zur Verfügung gestellt werden. Siehe Ziffer 1.4.10 der LSW-WKO.
- Nur neuwertige und unbehandelte Tennisbälle dürfen Verwendung finden. **Bälle, die z.B. härter sind als solche, die beim Tennisspielen verwandt werden, sind verboten.** Ausrichter können festlegen, dass nur die vom Ausrichter gestellten Tennisschläger und Tennisbälle benutzt werden dürfen.
- Jeder Wettkämpfer hat zunächst max. drei Versuche. Bei mehr als acht Teilnehmern pro Altersklasse wird nach dem Vorkampf (max. drei Versuche) direkt anschließend ein Endkampf der besten Acht (mit drei weiteren Versuchen) durchgeführt. Bei einer Teilnehmerzahl von bis zu maximal 8 ist jeder Teilnehmer automatisch im Endkampf mit weiteren max. 3 Versuchen.
- Bei Gleichstand entscheidet die zweitbeste Weite. Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.

3.4.3 LSW-Dreikampf Strongest Man/Woman light

- Diese Leichtversion dieses Dreikampfes soll Athleten und Athletinnen den Einstieg in die eigentliche und wesentlich schwerere Disziplin Strongest Man/Wo-man erleichtern.
Ferner soll so älteren oder gehandicapten Sportlern auch weiterhin das Betreiben dieses anspruchsvollen Mehrkampfes ermöglicht werden.
- Die Regeln aus der LSW-WKO des Hauptprogrammes zu diesen Disziplinen gelten auch hier.
- Strongest Man/Woman light besteht aus dem:
 - **beidarmig zu werfenden RKS-Gewicht**
(Freistil aus dem Hammerwurfring, Männer: 12,50 kg – Frauen: 7,50 kg, jeweils 50 cm Gesamtlänge ab Unterkante Griff),
 - **mit Anlauf oder aus dem Stand einarmig zu tragenden und zu stoßenden RKS-Stein**
(Männer: 15,00 kg – Frauen: 7,50 kg),
 - **aus dem Stand zu werfenden IWR-Originaldiskus**
(Männer: 2,00 kg – Frauen: 1,00 kg).
Beide Füße müssen während der Diskuswurf-Ausführung ständig Bodenkontakt (kein komplettes Fußabheben zulässig) haben. Ein Um- oder Hochspringen während der Auswurfbewegung ist erlaubt.
- Die erzielten Ergebnisse werden linear wie folgt berechnet:
 - **RKS-Gewichtwerfen 25,00 m sind 1.000 Punkte**
 - **RKS-Steinstoßen 12,00 m sind 1.000 Punkte**
 - **Diskus-Standwerfen 50,00 m sind 1.000 Punkte**
- Werte hinter dem Komma werden auf die tiefere Zahl vor dem Komma hin abgerundet (kein kaufmännisches Aufrunden).
Siehe bitte Ziffer 1.4.12 der LSW-WKO.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.

3.4.4 LSW-Magister-Glöckner-Weight-Pentathlon

- Dieser Fünfkampf besteht aus den Disziplinen Hammerwerfen, Kugelstoßen, Diskus-, Gewicht- und Speerwerfen und wird nach dem leichtathletischen Regelwerk absolviert.
- Es kommen nur die offiziellen LA-Geräte pro Altersklasse zum Einsatz.
- Wettkämpfe sind für alle Altersklassen ab AK U18 aufwärts zugelassen.
- Die Punkteberechnung wird ab U18 bis einschließlich AK30 mit dem LADV-Mehrkampfrechner ohne Zuschläge ermittelt.
Hinweis:
Dieses und auch das vom DLV berechnet nur Seniorenergebnisse ab AK 35. Die Berechnung der Seniorenzuschläge sowie der Gesamtpunktzahlen erfolgt ebenfalls mit Hilfe des LADV-Rechenprogramms (alternativ per DLV-Programm) ab der AK 35.
- Am Magister-Glöckner-Pentathlon dürfen grundsätzlich nur LSW-Mitglieder teilnehmen.
Außerhalb der Deutschen LSW-Meisterschaften bleibt es allerdings den Ausrichtern freigestellt, ausnahmsweise auch Nicht-LSW-Mitglieder teilnehmen zu lassen.
Die Ergebnisse der Magister-Glöckner-Pentathlon-Wettkämpfe werden, insbesondere aus Kostengründen, grundsätzlich nicht zur statistischen Erfassung an den DLV bzw. dessen Landesverbände gesendet. Diese Wettkämpfe werden dort grundsätzlich auch nicht angemeldet.
Dies muss zwingend in der Ausschreibung mitgeteilt werden.
- Grundsätzlich werden die Ergebnisse des Magister-Glöckner-Pentathlons nur bei LSW-Spezialsport Deutschland e.V. statistisch verarbeitet.

4. LSW-Startgebühren

4.1 Wettkampfgebühren für LSW-Mitglieder:

Die nachfolgend aufgeführten Gebühren gelten für LSW-Mitglieder. Der Ausrichter ist berechtigt, von den in der LSW-WKO vorgegebenen Wettkampfgebühren nach unter abzuweichen.

Erhöhungen sind dagegen nur mit Zustimmung des LSW-Bundesvorstandes zulässig.

Siehe auch Ziffer 1.4.4.

4.2. Wettkampfgebühren für Nicht-LSW-Mitglieder:

Die Veranstalter sind berechtigt, für Nicht-LSW-Mitglieder höhere Wettkampf-Teilnahmegebühren zu berechnen.

Der Regelsatz für Nichtmitglieder beträgt 5,- Euro pro LSW-Einzeldisziplin, LSW-Drei- und LSW-Fünfkampf (z.B. Standkugelstoß- und Stoßer-Fünfkampf).

Beim Werfer-Zehnkampf, beim Steinstoß-Achtkampf und -Zehnkampf sowie bei Teamwertungen beträgt der Zuschlag 10,- Euro.

Bei Mannschaften muss dann kein Zuschlag bezahlt werden, wenn nur ein Teamteilnehmer nicht bei LSW Mitglied ist.

Der Ausrichter ist berechtigt, von den in der LSW-WKO vorgegebenen Wettkampfgebühren nach unter abzuweichen.

Erhöhungen sind dagegen nur mit Zustimmung des LSW-Bundesvorstandes zulässig.

Siehe auch Ziffer 1.4.4.

4.3 Übersicht über die Wettkampfgebühren:

4.3.1

	Kategorie 1 Normale LSW- Wettkämpfe oder -Sportfeste <i>Gebühren setzt Ausrichter fest (ohne Medaillen)</i>	Kategorie 2 Landes-, Süd/ Norddeutsche Meisterschaften <i>(freigestellt, ob mit oder ohne Medaillen)</i>	Kategorie 3 Deutsche Meisterschaften, Deutschland-Cup <i>(mit Medaillen)</i>
Einzelstart			
Schüler bis U16		3,00 €	5,00 €
Jugend U18/U20		5,00 €	7,00 €
Altersklassen ab M20 und Ju- nior. U21-U23		7,00 €	9,00 €
3/5-Kämpfe			
Schüler bis U16		4,00 €	6,00 €
Jugend U18/U20		6,00 €	8,00 €
Altersklassen ab M20 und Ju- nior. U21-U23		8,00 €	10,00 €
8/10-Kämpfe			
Schüler bis U16		5,00 €	7,00 €
Jugend U18/U20		7,00 €	9,00 €
Altersklassen ab M20 und Ju- nior. U21-U23		10,00 €	12,00 €

4.3.2 Zusatzgebühren/Zuschläge:

Athletik 2- und -3-Kampf		Je 5,00 €	Je 5,00 €
Mannschaft		10,00 €	10,00 €
	<i>(ohne Medaillen)</i>	<i>(ohne Medaillen)</i>	<i>(ohne Medaillen)</i>
Hauptklasse bzw. zusätzlicher AK-Start (z.B. für Mannschaft)		3,00 €	3,00 €
	<i>(ohne Medaille)</i>	<i>(ohne Medaille)</i>	<i>(ohne Medaille)</i>
je Einzel/3-/5-Kampf	5,00 €	5,00 €	5,00 €
je 8-/10-Kampf	10,00 €	10,00 €	10,00 €
Mannschaftswertung	0,00 €	0,00 €	0,00 €

4.3.3 Internationale LSW-Meisterschaften:

Die Startgebühren orientieren sich an denen für die Deutschen LSW-Meisterschaften, dürfen aber auch leicht höher sein und werden vom Veranstalter unter Beteiligung des Ausrichters festgelegt.

4.4 LSW-Veranstaltungsgebühren (LSW-Spezialsportabgabe):

Eine LSW-Spezialsport-Abgabe bei LSW-Wettkämpfen wird derzeit nicht erhoben.

5. Doping

- 5.1. LSW-Spezialsport Deutschland kann aus finanziellen Gründen keine eigenen Dopingkontrollen durchführen.
- 5.2. Wird ein Athlet von einem anderen Sportverband wegen Dopings gesperrt, so wird ihm auch von LSW untersagt, an LSW-Spezialsport-Wettkämpfen (also auch an LSW-Meisterschaften) teilzunehmen.
- 5.3. Sollte dennoch eine Teilnahme während der Suspendierung erfolgen, werden die erzielten Leistungen in keiner LSW-Statistik berücksichtigt.
- 5.4. Alle LSW-Ergebnisse von überführten und verurteilten Dopingsündern werden ungültig. Sie werden aus der LSW-Statistik getilgt.
- 5.5. Deren evtl. bestehenden LSW-Meisterschaftswürden sowie die statistischen LSW-Werte werden aberkannt bzw. gestrichen.
- 5.6. Bei solchen Wettkämpfen, die in der Zeit des nachgewiesenen Dopingsvergehens und der Dopingsperre stattgefunden haben, werden unverzüglich Korrekturen vorgenommen sowie den durch den Dopingsünder benachteiligten Athleten Urkunden und Medaillen nachgereicht.

6. Schlussbestimmungen

6.1 Mindestanforderungen an Ergebnislisten

LSW-Spezilsport Deutschland e. V. stellt auf seiner Homepage Musterergebnislisten zur Verfügung, die ausgefüllt werden können, um damit eine Einheitlichkeit zu gewährleisten. Hierdurch wird die Arbeit unseres Bundesstatistikers deutlich erleichtert. Sollte man diese Listen nicht in Anspruch nehmen wollen, wird nachfolgend ein Mindeststandard für Ergebnislisten definiert. Diesem Standard hat die Mitgliederversammlung zugestimmt. Das zum Führen der Ergebnislisten benutzte Programm sollte möglichst Excel sein, was jedoch nicht verbindlich festgelegt ist.

Mindestvoraussetzungen für Ergebnislisten zur Aufnahme in die LSW-Bundesstatistik ab 2020

Die nachfolgenden Punkte sollen bei der nächsten Mitgliederversammlung (JHV) überarbeitet werden.

Zur Veranstaltung:

1. Staat der Veranstaltung
2. Ort der Veranstaltung
3. Datum der Veranstaltung
4. Art der Veranstaltung
5. Disziplinen der Veranstaltung (ggf. mit Angabe der Art, falls unterschiedlich)

Zum Athleten:

6. Vor- und Zuname des Athleten
7. Vollständiger Vereinsname des Athleten
8. Staatszugehörigkeit des Athleten (gemäß Pass/Ausweis)
9. Jahrgang des Athleten
10. Altersklasse des Athleten in der gestartet wurde

Zur Disziplin:

11. Disziplinname
12. Wurfgewicht(e)
13. Bestleistung aus allen Versuchen (gewünscht alle Einzelleistungen aller Versuche). Bei Gleichstand mindestens die zweitbeste Leistung.
14. Bei Mehrkämpfen das Gesamtergebnis und die Bestleistungen jedes/r Gewichtes/ Einzeldisziplin (gewünscht alle Einzelleistungen aller Versuche/Einzeldisziplinen). Bei Gleichstand mindestens zusätzlich die zweitbeste Leistung jedes/r Gewichtes/Einzeldisziplin.

Mannschaften:

15. Vollständiger Vereinsname der Mannschaft.
16. Altersklasse für die die Mannschaft gewertet wird.
17. Bei Mannschaften Nennung aller Mannschaftsteilnehmer gem. Punkt 6., 8.-10.
18. Disziplinname
19. Wurfgewicht(e)
20. Bestleistung jedes Teilnehmers und Gesamtergebnis der Mannschaft
21. Bei Mehrkämpfen das Gesamtergebnis und die Bestleistungen jedes/r Gewichtes/ Einzeldisziplin je Teilnehmer und das Gesamtergebnis der Mannschaft.
22. Die Mannschaftsergebnisse müssen isoliert, auch ohne das Vorhandensein des kompletten Wettkampfs, nachvollziehbar und komplett sein.

Allgemeines:

23. Ergebnislisten müssen in deutscher oder englischer Sprache vorliegen.
24. Die Ergebnislisten müssen dem Bundesstatistiker als bearbeitbare Datei (vorzugsweise EXCEL) per Mail zur Verfügung gestellt werden.

Wettkampfordnung 2023 * LSW Spezialsport Deutschland e.V.

25. Der Veranstalter stellt eine Mailadresse für Nachfragen des Statistikers zur Verfügung.
26. Der Ergebnislisten werden zeitnah nach Veranstaltung bereitgestellt (nach WKO möglichst innerhalb 14 Tagen).
27. Ergebnisse werden nur statistisch erfasst, soweit die Regeln der gültigen WKO eingehalten wurden (Hier insbesondere Mindestteilnehmerzahl und Mindestvereinszahl).
28. Es werden nur Disziplinen in die Statistik aufgenommen, die nach gültiger LSW-WKO vorgesehen sind.
29. Der Bundesstatistiker stellt Musterergebnislisten zur Verfügung, die vorzugsweise zur Verwendung von Ergebnislisten zu benutzen sind (gewünscht einheitliche Listen).
30. Die Leistungen eines Athleten werden pro Kalenderjahr nur einem Verein und einer Staatszugehörigkeit zugeordnet. Entscheidend ist hierbei der erste Start pro Jahr.
31. Der Bundesstatistiker erstellt eine Liste aller erfassten Wettkämpfe zur Kontrolle auf Vollständigkeit (ggf. mit Angabe der Nichterfassung wegen ungenügender Form der Ergebnisse).

6.2 Anlagen

6.2.1 LSW-Regionalsprecher:

<u>Region</u>	<u>Regionalsprecher/-in</u>	<u>Vertreter/-in</u>
Baden-Württemberg ger@googlemail.com	Daniel Sommerhalter In den Gärten 3 79410 Badenweiler d.sommerhalter@web.de	Kay Hemberger Himmelreichstr. 25 79379 Müllheim kay.hember-
Bayern	unbesetzt	Daniel Sommerhalter In den Gärten 3 79410 Badenweiler d.sommerhalter@web.de
Berlin und Brandenburg	Dieter Spey Postfach 601305 14413 Potsdam 0174/1834255	unbesetzt
Bremen besetzt	unbesetzt	unbesetzt
Hamburg	unbesetzt	unbesetzt
Mecklenburg-Vorpommern	unbesetzt	unbesetzt
Niedersachsen und Parabeauftragter	Fred Weber Rantnemer Str. 8 25813 Südermarsch fredweber47@web.de 04848-9014393 / 0160-6797846	unbesetzt
Nordrhein-Westfalen	Anja Ziegelmeier Eggerter Str. 7 53547 Breitscheid-Dasbach anja.ziegelmeier@web.de	unbesetzt

Sachsen	unbesetzt	Manfred Bunk Hohle Gasse 23 04159 Leipzig manfred.bunk@gmx.de
Sachsen-Anhalt	unbesetzt	unbesetzt
Schleswig-Holstein	unbesetzt	unbesetzt

6.2.2 Landesverbände:

6.2.2.1 Hessischer Rasenkraftsport- und Tauziehverband e.V.
Präsident Klaus Schmitt

zuständig für Hessen und Thüringen

HRTV-Geschäftsstelle
Schillerstr. 44
63263 Neu-Isenburg
Tel.: 06102 / 27376
Fax: 06102 / 17864
Email: asrtv@t-online.de

6.2.2.2 Rasenkraftsport- und Tauziehverband Rheinland-Pfalz e.V.
Vorsitzender Volker Strub

zuständig für Rheinland-Pfalz und Saarland

RTV Rheinland-Pfalz
Mozartstr. 15
67112 Mutterstadt
Tel.: 06234 / 3364
mobil: 0152 / 53125702
Email: rtv_rheinland_pfalz@web.de

Anlage: Wurfanlage

Sektorwinkel	Sektorbreite	Messung Mitte	Messung Außenlinien
Speerwurf 28,96°	a	b	c
Meßpunkt 7,74 m	4,00 m	7,74 m	8,00 m
Anlauf-/Balkenb. 4,00 m	8,00 m	15,49 m	16,00 m
	10,32 m	20,00 m	20,66 m
	12,00 m	23,23 m	24,00 m
Kugel/Disk./Keule 34,92°	4,00 m	6,36 m	6,66 m
Meßpunkt 6,36 m	6,00 m	9,54 m	10,00 m
	12,00 m	19,07 m	20,00 m
	12,58 m	20,00 m	20,97 m
	18,00 m	28,61 m	30,00 m
Schleuderball 60°	4,00 m	3,46 m	4,00 m
Meßpunkt 3,46 m	8,00 m	6,93 m	8,00 m
	20,00 m	17,32 m	20,00 m
	40,00 m	34,34 m	40,00 m

