

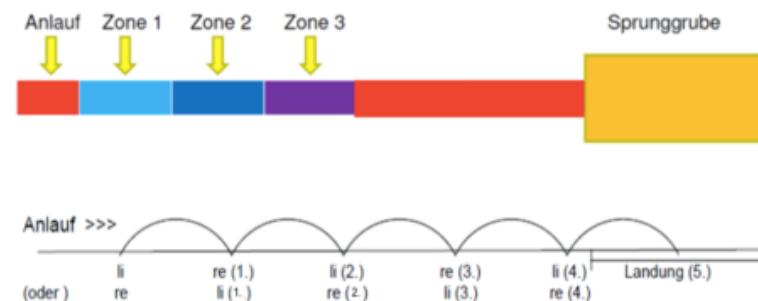
4.10 Maße, Strecken und Gewichte

AK	Alter	Kugel	Hammer	Diskus	Speer	Ball	Weit				
MK U10 / WK U10	8					80g	Zone				
	9					80g	Zone				
MK U12 / WK U12	10					80g	Zone				
	11					80g	Zone				
Sachsen Reg./Kreis →	W/M12					2kg					
WJ U14 / MJ U14	12					3kg	- /3kg	0,75kg	400g	200g	(Zone)
	13	3kg	- /3kg	0,75kg	400g	200g	(Zone)				
Sachsen Reg./Kreis →	W13	2kg	2kg								
WJ U16 / MJ U16	14	3kg /4kg	3kg /4kg	1kg	500g / 600g	200g	↑ In Sachsen springt U14 vom Balken! ↑				
	15	3kg /4kg	3kg /4kg	1kg	500g / 600g	200g					
WJ U18 / MJ U18	16/17	3kg /5kg	3kg /5kg	1kg /1,5kg	500g / 700g						
WJ U20 / MJ U20	18/19	4kg /6 kg	4kg /6kg	1kg /1,75kg	600g / 800g						
WJ U23 / MJ U23	20-22	4kg /7,26kg	4kg /7,26kg	1kg /2kg	600g / 800g						
Fr./Mä	23...	4kg /7,26kg	4kg /7,26kg	1kg /2kg	600g / 800g						
W/M 30 + 35	30..39	4kg /7,26kg	4kg /7,26kg	1kg /2kg	600g / 800g						
W/M 40 + 45	40..49	4kg /7,26kg	4kg /7,26kg	1kg /2kg	600g / 800g						
W/M 50 + 55	50..59	3kg /6kg	3kg /6kg	1kg /1,5kg	500g / 700g						
W/M 60 + 65	60..69	3kg /5kg	3kg /5kg	1kg	500g / 600g						
W/M 70, M75	70..74/79	3kg /4kg	3kg /4kg	1kg	500g / 500g						
W 75 +	75..	2kg /-	2kg /-	0,75kg /-	400g /-						
M 80 +	80..	- /3kg	- /3kg	- /1kg	- /400g						

Stand 12/2024

Weitere Sonderregelungen Sachsen:

- Weitsprung U12 (MW10, MW11) Halle und Freiluft bis RM- Ebene:
 - Der Absprung erfolgt aus der Zone.
 - max. 4 Versuche, wobei V1 und V2 mit links als Sprungbein und V3 und V4 mit rechts als Sprungbein ausgeführt werden.
- Ser- Sprunglauf U14, MW 12/13 *alternativ* zum Weitsprung, vgl. Bild →
 - 4 Versuche ohne Endkampf, Absprung aus einer 1,5m- Zone
 - Sprungzone 1 (16,00m – 14,50m),
Sprungzone 2 (14,50m – 13,00m),
Sprungzone 3 (13,00m – 11,50m)



Strecke	AK	Alter	Anz.	Höhe	Markierung	Abstände
1500m Hi 2000m Hi 3000m Hi	WU18 WU20, MU18-20, W35+ Fr., Mä., M30-55	(M60+: 2000m über 76,2)		W: 76,2 M: 91,4	1. Hindernis am 400m- Start 1. Hindernis am 200m- Start 1. Hindernis am 400m- Start	
400m Hü	WU18, WU20, Fr.-W45 Mä, MU20, M30-45 MU18, M50-55	W16...49 M18-49 M16/17, M50-59	10	76,2 91,4 83,8	grün --	45.00 (35.00) 40.00
300m Hü	WU16, M60-65, W50-55 MU16 M70+, W60+	W14/15, M60-69 M14/15 M70-79, W60-69	7	76,2 83,8 68,6	grün --	50.00 (35.00) 40.00
110m Hü	Mä, MU23, M30, MU20, M35-45 MU18	M 20-34 M 18/19, M 35-49 M 16/17	10 10 10	106,7 99,0 91,4	blau -- blau -- rot oo	13.72 (9.14) 14.02 13.72 (9.14) 14.02 13.72 (8.90) 16.18
100m Hü	Fr., WU20, WU23, W30-35 WU18 M50-55 M60-65	W18-39 W 16/17 M 50-59 M 60-69	10	83,8 76,2 91,4 83,8	gelb -- gelb -- gelb -- schwarz --	13.00 (8.50) 10.50 13.00 (8.50) 10.50 13.00 (8.50) 10.50 12.00 (8.00) 16.00
80m Hü	MU16 WU16, W40-45, W50-55, M70-75 W60+, M80+	M14/15 W14/15, 40-49 W50-55, M70-79 W60+, M80+	7 8 8 8	83,8 76,2 76,2 68,6	gelb oo schwarz oo rot ++ rot ++	13.50 (8.60) 14.90 12.00 (8.00) 12.00 12.00 (7.00) 19.00 12.00 (7.00) 19.00
60m Hü	WU14, MU14	W12/13, M12/13	6	76,2	schwarz ++	11.50 (7.50) 11.00
Sachsen →	nur W12/M12 (ab 2025, Freiluft)	nur W12/M12	6	68,6	schwarz ++	11.50 (7.50) 11.00
Sachsen →	WU12/MU12	W10/11, M10/11	6	60,0	schwarz -- (alt) rot – (neu)	11.50 (7.00) 13.50
60m Hü (Halle) 50m Hü (Halle) (bei 50m generell eine Hürde weniger)	M50-55 Fr., WU20, W30-35 WU18 WU16, W40-45 M60-65 W50-55, M70-75 W60+, M80+ Mä., MU23, M30 MU20, M35-45 MU18 MU16 WU14, MU14 W12/M12 (nur Sachsen ab 2025) WU12/MU12 (nur Sachsen)	M50-59 W18... W16/17 W14/15m W40-49 M60-69 W50-55, M70-79 W60+, M80+ M20-34 M18/19, 35-49 M16/17 M14/15 W12/13, M12/13 W12/M12 (Sachsen) W10/11, M10/11 SN	5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 6 6 6	91,4 83,8 76,2 76,2 83,8 76,2 68,6 106,7 99,0 91,4 83,8 76,2 60,0 60,0	gelb -- gelb -- gelb -- schwarz oo schwarz oo rot ++ rot ++ blau -- blau -- rot oo gelb oo schwarz ++ schwarz ++ rot --	13.00 (8.50) 13.00 (8.50) 13.00 (8.50) 12.00 (8.00) 12.00 (8.00) 12.00 (7.00) 12.00 (7.00) 13.72 (9.14) 13.72 (9.14) 13.72 (8.90) 13.50 (8.60) 11.50 (7.50) 11.50 (7.50) 11.50 (7.00)