LSW - Spezialsport - Wettkampfordnung
(LSW - WKO)

gültig ab: **01.01.2026**
Beschlüsse der Mitgliederversammlung und Vorstandsitzung

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-Spezialsport Deutschland

1.1	Ziel der Wettkampfordnung	Seite 2
1.2	Haftung	Seite 2
1.3	Wettkampfanmeldung / Rekorde / Statistik.	Seite 2
1.4	Grundsätze der Wettkämpfe	Seite 3
1.5	Mannschaften	Seite 5
1.6	Grundsätze zur Altersklassenregelung	Seite 6
1.7	Stufungen der Altersklassen	Seite 7
1.8	Ergebnislisten	Seite 8
1.9	Bestenliste	Seite 8
1.10	LSW-Regeländerungen	Seite 8
1.11	Ausländerstartrecht	Seite 8
2.	**LSW-Spezialsport-Wettbewerbe**	
2.1	Disziplinen LSW-Lauf	Seite 9
2.2	Disziplinen LSW-Sprung	Seite 9
2.3	Disziplinen LSW-Wurf	Seite 9
2.4	Disziplinen LSW-Spezialsport für Jedermann (Breitensport)	Seite 10
3.	**Regeln zu den LSW-Einzel- und Mehrkampfdisziplinen**	**Seite 11-40**
4.	**LSW-Startgebühren**	**Seite 41**
5.	**Doping**	**Seite 42**
6.	**Schlussbestimmungen**	**Seite 43**
6.1	Mindestanforderungen an Ergebnislisten	

Anlagen:

-	Regionalvertreter (LSW-Regionalsprecher)	Seite 45
-	RKS Landesverbände in denen LSW Kooperationspartner ist	Seite 45
-	Wurfanlagen	Seite 46
-	**FAQ** wichtige Fragen bei Veranstaltungen	Seite 48

1. Allgemeine Bestimmungen LSW-Spezialsport Deutschland

1.1 Ziel der Wettkampfordnung

Um einen geordneten, reibungslosen sowie klar und unmissverständlich geregelten LSW-Sportbetrieb zu gewährleisten, sind alle LSW-Spezialsport-Wettkämpfe nach den in dieser Wettkampfordnung (**LSW-WKO**) 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 hinaus 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 Teilnehmer an dieser Veranstaltung aktiv teilnehmen.
Die Veröffentlichung einer Ausschreibung auf der LSW-Homepage wird empfohlen, ist aber nur für DM, EM, WM vorgeschrieben.

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

1.3.5 Alle LSW-Ergebnislisten sind wegen Statistik, Pressearbeit und LSW-Homepage 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 Würfen 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, unglaubwürdige 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 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 Jahr.

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 (incl. Deutscher Highlander Verband)<, DLV >LA<, DTB, 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 grundsätzlich nur über die Hauptklasse (hier ist auch eine zweite Einzelwertung möglich) erfolgen.
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 (Ziffer 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 dieser Disziplin und Altersklasse 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 anderer Altersklasse
- **a.K.** außer Konkurrenz (bei LSW nicht geführte Leistungen oder bei Starts, die nicht statistisch gewertet werden können).

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.

1.4.14 **Wettkampfablauf von Einzeldisziplinen:**

- Jeder Wettkämpfer hat zunächst max. drei Versuche.
- Bei einer Teilnehmerzahl von bis zu maximal 8 ist jeder Teilnehmer automatisch im Endkampf mit weiteren maximal 3 Versuchen.
- 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 Weitengleichheit von Achtplatzierten nach dem Vorkampf kommen diese alle in den Endkampf, ohne weitere Bewertung von deren zweit- und gegebenenfalls drittbesten Versuchen.

1.4.15 **Standstöße, -würfe, -sprünge**

Beide Füße müssen während der Auftaktbewegungen bzw. des Ausholens ständig Bodentakt haben (kein komplettes Fußabheben). Der Ausholschritt nach hinten ist ebenso unzulässig, es sei denn, dass in der Endposition eine Bewegungspause von mindestens einer Sekunde eingelegt wird.
Beim Ausholen ist es erlaubt, die Füße zu bewegen, z.B. zu drehen oder in den Zehenstand zu gehen, solange dabei der gleichzeitige und dauerhafte Bodenkontakt beider Füße beibehalten wird. Hierbei reicht es aus, wenn stets nur ein Teil der Füße (z.B. Fußspitze/Ballen oder/und Hacken) gleichzeitig Bodenkontakt hat. Erst bei der Ausstoßbewegung ist ein Hoch- und/oder Umspringen erlaubt.

1.4.16 **Riegeneinteilung, Wettkampfbeginn, Wertungen**

Ein Wettkampf kann nicht vor dem durch den Zeitplan festgelegten Zeitpunkt beginnen, es sei denn, dass alle gemeldeten Teilnehmer aller zur Riege gehörigen Altersklassen anwesend sind.
Die Leistungen von Teilnehmern, die in anderen Riegen und/oder bei anderen Altersklassen und/oder zu anderen Zeiten starten, als im Zeitplan angegeben, werden in der Ergebnisliste als „a.K." geführt.
Ausnahme: Im Zeitplan zunächst festgelegte Riegen und/oder AK kann der Veranstalter bzw. Ausrichter teilen, wenn dies erforderlich ist, z.B. um zu große Riegen zu vermeiden.

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.

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 Übungen absolvieren, wobei o.g.V. ausreicht.
Ein „n.a.", „abg.", „verz.", „verl." oder sonstiges reicht nicht aus!
Selbst komplette Dreierteams 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 altersklassentieferes 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 (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 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. 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.

1.5.8 Bei LSW gibt es keine Start- oder Leistungsgemeinschaften u. ä., ausschließlich bei EM und WM sind Ländermannschaften zu verwenden.

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.

1.6 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: Verschiedene Altersklassen können gemeinsam unter Berücksichtigung der zugeordneten Gewichte in einer Riege 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 eine Mannschaft zusätzlich in einer unteren Altersklasse, so wird die Leistung in dieser Altersklasse nur für die Mannschaftswertung und für die Statistik gewertet. Der Athlet erscheint in der Ergebnisliste bezüglich der Einzelwertung mit Vermerk „a.W.“.

1.6.5 Athleten, die nicht mindestens ab dem 3. Versuch an dem Vorkampf teilnehmen, werden zum Endkampf nicht zugelassen.

1.6.6 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 aus den U20, Junioren- (sofern zugelassen) und Seniorenklassen werden zusätzlich vom Veranstalter in der Hauptklasse gewertet. ausgenommen sind Schüler und U18 (siehe Ziffer 1.7.4).

1.6.7 In den Lauf- und Sprung-Disziplinen werden alle Athleten ebenfalls in der Hauptklasse (offenen Klasse) gewertet (außer Schüler und U18), 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 Ein alleine in einer Altersklasse Startender wird dann zum Sieger erklärt, wenn er eine messbare Leistung erbracht hat. Dies gilt auch für Teams.

1.6.10 Ein Medaillenstandard wird bei LSW-Spezialsport 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-Glöckner-Pentathlon“ (Wurf-Fünfkampf). Hier werden ab der AK 35 Altersklassenpunkte im 5-Jahresabschnitten vergeben. Die Punkteberechnung incl. der Seniorenzuschläge (im 5-Jahresrhytmus) erfolgt mit Hilfe des LADV- oder DLV-Mehrkampfrechners.

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 usw.	*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) und Jugendlichen U18 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 weitergehende Beschränkungen in Vorschriften zu Einzeldisziplinen zu beachten sind (Jugendschutz bei besonders schwerem Gerät).

1.8 LSW-Ergebnislisten

1.8.1 Ergebnislisten erscheinen auf der Homepage des Veranstalters und bei LSW-Spezialsport. Weiterhin können sie beim Veranstalter per E-Mail angefordert werden.

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 große 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 LSW-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, WMA) und DRTV (insbesondere bei Geräten, u.a. Gewicht, Länge, Schwerpunktverlagerung, Material) übernimmt LSW-Spezialsport Deutschland zwar grundsätzlich und nach Möglichkeit auch zeitgleich, jedoch entscheidet hierüber rechtlich verbindlich alleine und völlig eigenständig die LSW-Mitgliederversammlung (JHV).

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 Olympischen Sportbund (DOSP) 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.

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-Übersicht

2.1.1 LSW-100-m-(Hallen-)Sprint und/oder 100-m-Freiluftkurvenstrecke. S. 11
2.1.2 LSW-Sprinter-Dreikampf (bestehend aus 50 m, 100 m und 200 m). S. 11

2.2 LSW-Sprung-Übersicht

2.2.1 LSW-Standweitsprung Seite 12
2.2.2 LSW-Zweisprung aus dem Stand Seite 12

2.3 LSW-Wurf-Übersicht

2.3.1 LSW-Stand-Kugelstoß-Fünfkampf (Shotorama) Seite 13
2.3.2 LSW-Stand-Kugelschock-Dreikampf (Schockorama) Seite 14
2.3.3 LSW-Athletik-Zweikampf Seite 14
2.3.4 LSW-Stand-Kugelwurf-Dreikampf (Speerorama) Seite 15
2.3.5 LSW-Athletik-Dreikampf Seite 15
2.3.6 LSW-Eisenschleuderwerfen Seite 16
2.3.7 LSW-Eisenschleuder-Dreikampf Seite 17
2.3.8 LSW-Diskus griechisch (Historisches Stand-Diskuswerfen) Seite 18
2.3.9 LSW-Dreikampf Diskus griechisch Seite 18
2.3.10 LSW-Stand-Diskuswurf-Dreikampf (Diskurama) Seite 19
2.3.11 LSW-Keulewerfen Seite 20
2.3.12 LSW-Schleuderballwerfen Seite 22
2.3.13 LSW-Werfer-Zehnkampf Seite 23
2.3.14 LSW-Steinstoß-Dreikampf Seite 25
2.3.15 LSW-Kugelstoß-Dreikampf Seite 26
2.3.16 LSW-Gewichtwurf-Dreikampf Seite 27
2.3.17 LSW-Einarmiges Gewichtwerfen Seite 28
2.3.18 LSW-Historisches Gewichtwerfen M/Ultra-Gewicht-Wurf W Seite 29
2.3.19 LSW-Ultra-Steinstoßen Seite 30
2.3.20 LSW-Ultra-Steinstoß-Duathlon Seite 30
2.3.21 LSW-Strongest Man / Strongest Woman Seite 31
2.3.22 LSW-Steinstoß-Zehnkampf / Steinstoß-Achtkampf Seite 32
2.3.23 LSW-Igmanderhammerwerfen incl. Dreikampf Seite 33
2.3.24 LSW-Schottenhammerwerfen Seite 34
2.3.25 LSW-Rundgewichtwerfen (Kettlebell) Seite 35
2.3.26 LSW-Gewicht-Hochwurf (Heavy-Weight for Height) Seite 36
2.3.27 LSW-Speerwurf-Dreikampf Seite 37

Hinweis:
Regeln für Kugelschocken im Werferzehnkampf s. Ziffer 3.3.13 Seite 23

2.4 LSW-Spezialsport für Jedermann (Breitensport)-Übersicht

2.4.1	LSW-Stoßer-Fünfkampf	Seite 38
2.4.2	LSW-Tennisballweitschlagen	Seite 38
2.4.3	LSW-Strongest Man light / Strongest Women light	Seite 39
2.4.4	Magister-Glöckner-Pentathlon	Seite 40

3. LSW-Wettkampfordnung Einzel- und Mehrkampfdisziplinen

3.1 LSW-Lauf

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

- Der 100-m-Kurvensprint wird in der Halle und im Freien entweder auf der zweiten Hälfte der 200-m-Hallen-Rundbahn (Kurvenvorgabe) oder auf der Geraden gelaufen.
- 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 pro Altersklasse werden gleich platziert.
- **Startberechtigung: ab m/wU16** (m/w13 dürfen hochstarten)

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.
  Der 100-m-Sprint darf, z.B. bei fehlender Kurvenbahn in der Halle auch auf einer geraden Bahn absolviert werden.
  Der 200-m-Sprint erfolgt 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 pro Altersklasse werden gleich platziert.
- **Startberechtigung: ab m/wU18** (m/w15 dürfen hochstarten)

3.2 LSW-Sprung

3.2.1 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 Absprunglinie.
- Die Absprungbeine dürfen vor dem Absprung den Boden nicht verlassen. Sprünge aus dem Stand, siehe § 1.4.15, Seite 5
- Die Messung erfolgt geradlinig im rechten Winkel vom Kantenrand bzw. der Absprunglinie.
- Wettkampfablauf von Einzeldisziplinen: siehe § 1.4.14, Seite 4
- Bei Gleichstand beim Endergebnis entscheidet der zweitbeste Versuch.
- Besteht auch hier Gleichstand, erfolgt gleiche Platzierung.
- **Startberechtigung: ab m/wU10** (m/w7 dürfen hochstarten)

3.2.2 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 (Absprunglinie) 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 Absprunglinie.
- Wettkampfablauf von Einzeldisziplinen: siehe § 1.4.14, Seite 4
- Bei Gleichstand beim Endergebnis entscheidet der zweitbeste Versuch, besteht auch hier Gleichstand, erfolgt gleiche Platzierung.

Startberechtigung: ab m/wU10 (m/w7 dürfen hochstarten)

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 DLV (IWR (dt. Fassung)/WMA) 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 LA-Kugeln bzw. RKS-Steine zum Einsatz.
- Das 10,00-kg- sowie das 15,00-kg-Gerät können wahlweise eine Metallkugel oder ein RKS-Stein 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).
  Achtung: Nach der IWR-(nationale Regelung) und den WMA-Regelungen dürfen bei den älteren Altersklassen die leichteren Kugeln von 3-6 kg den Durchmesser der 7,26 kg-Kugel von 130 mm erreichen!
- Es sind nur Standstöße erlaubt. Siehe § 1.4.15 S. 5 bzw. Anhang FAQ
- Die Finger dürfen einzeln getapet 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). 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	**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**

Startberechtigung: ab m/wU14 (m/w11 dürfen hochstarten)

3.3.2 Stand-Kugelschock-Dreikampf (LSW-Schockorama)

- Bei diesem Dreikampf erfolgen einarmige Kugelschockwürfe **aus dem Stand** mit drei verschieden schweren Metallkugeln.
  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 eingestuften Kugel unterschreiten.
- Es sind nur Standwürfe erlaubt. Siehe § 1.4.15 Seite 5 bzw. Anhang FAQ
- Die Finger dürfen einzeln getapet 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). 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	**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**

Startberechtigung: ab m/wU14 (m/w11 dürfen hochstarten)

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 innerhalb dieses Zeitrahmens auf zwei unterschiedlichen Wettkampforten bzw. -anlagen durchgeführt werden.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.

- **Startberechtigung: ab m/wU14** (m/w11 dürfen hochstarten)

3.3.4 Stand-Kugelwurf-Dreikampf (LSW-Speerorama)

- Bei diesem Dreikampf erfolgt einarmiges Kugelwerfen **über Kopfhöhe** mit drei verschieden schweren **Metallkugeln**.
  Hinweis: Die Wurfausführung erfolgt somit wie beim Speerwerfen.
  Eine seitliche Ausführung des Wurfes wie beim Schockorama oder von unten 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. Siehe § 1.4.15 Seite 5 bzw. Anhang FAQ
- Die Finger dürfen einzeln getapet 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:

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**
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**

- **Startberechtigung: ab m/wU16** (m/w13 dürfen hochstarten)

3.3.5 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.

- **Startberechtigung: ab m/wU16** (m/w13 dürfen hochstarten)

3.3.6 LSW-Eisenschleuderwerfen

- Die Eisenschleuder wird ab 1.1.2024 einarmig aus dem Diskusring heraus geworfen. **Der geschäftsführende Vorstand beschließt aus zwingenden Sicherheitsgründen diese Disziplin aus dem gesicherten Diskusring zu veranstalten.**
- Eine seitliche Sicherung (Netz - besser Doppelnetz - oder Gitter) ist dadurch als Sicherheit gegeben.
- 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), unterliegt dann nicht § 1.4.15.
- Die Finger dürfen einzeln getapet 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**.**
  Der Sektor beträgt 34,92°. Es erfolgt schräge Messung.
- **Wettkampfablauf siehe 1.4.14 (S. 4)**
- Bei Gleichstand beim Endergebnis entscheidet die zweitbeste Weite. Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

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 wU16	**1,50 kg**

- **Startberechtigung: ab m/wU16** (m/w13 dürfen hochstarten)

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 Diskuswurfanlage mit seitlicher Absicherung (Gitter oder Netz) geworfen.**
- Der Sektor beträgt **34,92°**. Es erfolgt schräge Messung.
- Die Finger dürfen einzeln getapet werden.
- Das Tragen von Handschuhen ist zulässig.
- Die Reihenfolge des Geräteeinsatzes wird vom Veranstalter festgelegt.
- Die besten Weiten pro Einzelgerätwerden addiert und ergeben das Endergebnis.
- Bei Gleichstand beim Endergebnis erfolgt gleiche Platzierung.
-
- **Startberechtigung: ab m/wU16** (m/w13 dürfen hochstarten)

3.3.8 LSW-Diskuswerfen griechisch (Historischer Diskuswurf)

- Bei diesem einarmigen Diskuswerfen wird aus dem Stand mit Metallscheiben geworfen (z.B. Hantelscheiben oder andere flache Metallscheiben).
- Das Benutzen von Männerdisken (2,00 kg), sog. Halbdisken o.ä. als Ersatz für die Metallscheiben ist nicht gestattet.
- Es sind nur Standwürfe erlaubt. **Siehe § 1.4.15 S. 5 bzw. Anhang FAQ**
- Die Finger dürfen einzeln getapet werden.
- Das Tragen von Handschuhen ist zulässig.
  Wettkampfablauf siehe § 1.4.14 (S. 4) bzw. Anhang FAQ
- Wegen der Sicherheit soll der Wettkampf aus einem Schutzkäfig oder von einem ähnlich geeigneten Standort heraus erfolgen.
- Der Sektor beträgt 34,92° (ab 01.01.2003). Es erfolgt schräge Messung.
- 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**

- **Startberechtigung: ab m/wU16** (m/w13 dürfen hochstarten)

3.3.9 LSW-Diskuswerfen griechisch Dreikampf

- Bei dieser Disziplin werden drei verschieden schwere Metallscheiben (z.B. Hantelscheiben oder andere flache Metallscheiben) geworfen.
- Die Regeln aus der Einzelwertung Diskus griechisch gelten auch für diesen Mehrkampf (u.a. wird einarmig geworfen, werden keine LA-Disken und keine Halbdisken eingesetzt, es erfolgt schräge Messung etc.).
- Für alle Altersklassen sind beim Dreikampf Diskus griechisch grundsätzlich bis zu drei Versuche je Einzelgerätegewicht 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.
- Die Reihenfolge des Geräteeinsatzes 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: Ausrichtern 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**

- **Startberechtigung: ab m/wU16** (m/w13 dürfen hochstarten)

3.3.10 Stand-Diskuswurf-Dreikampf (LSW-Diskurama)

- Bei diesem Stand-Diskuswerfen wird mit drei verschieden schweren LA-Originaldisken geworfen.
- Es sind nur Standwürfe erlaubt. **Siehe 1.4.15 S. 5 bzw. Anhang FAQ**
- 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 soll der Wettkampf aus einem Schutzkäfig heraus durchgeführt werden.
- Der Sektor beträgt 34,92° (ab 01.01.2003).
- Es erfolgt schräge Messung.
- Bei Gleichstand beim Endergebnis erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

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 wU16	**0,75 + 1,00 + 1,25 kg**

- **Startberechtigung: ab m/wU16** (m/w13 dürfen hochstarten)

3.3.11 LSW-Keulewerfen

Wettkampfbestimmungen Keulewurf

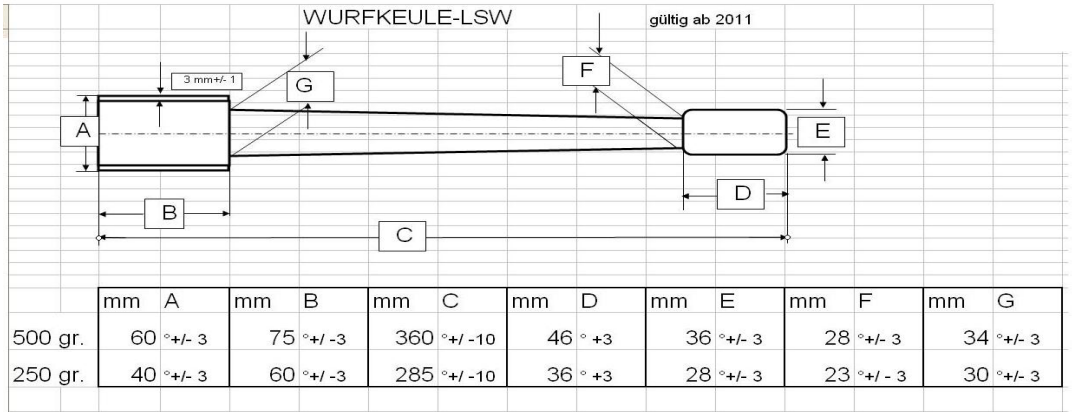
- Die früher gültigen Keulen durften im Rahmen einer Übergangsregelung nur noch bis zum 31.12.2013 bei Wettkämpfen eingesetzt werden. Ab dem 01.01.2014 ist der Einsatz der alten Keulen nicht mehr zulässig.
- Mit Wirkung ab 01.01.2014 wurde eine neue Keule-Statistik begonnen. Die alte Statistik wurde eingefroren (wird aber weiterhin veröffentlicht).
- Die Ausführung des Keulewurfs erfolgt wie beim leichtathletischen Speerwurf, Drehwürfe sind unzulässig.
  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 (Freistil) oder mit Kurzanlauf geworfen werden.
- Die Keule wird auf einer Keulewurfanlage (größerer Sektor von 34,92 °), einer Speerwurfanlage (kleinerer Sektor von 28,96 °) oder einer ähnlich geeigneten Wettkampfstätte mit entsprechendem Schutz 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 Abwurfbogens bzw. 6,36 m des Abwurfbalkens entfernten Messpunkt. Siehe Anlage: Wurfanlage
  Wettkampfablauf siehe 1.4.14 (S. 4) bzw. Anhang FAQ
- Bei Gleichstand beim Endergebnis entscheidet der zweitbeste Versuch. Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

mU10 + mU12 + 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 wU10	**250 g**

- **Startberechtigung: ab m/wU10** (m/w7 dürfen hochstarten)

Konstruktionsvorschriften für die Keule

- Das Keulewerfen wird 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:



	mm	A	mm	B	mm	C	mm	D	mm	E	mm	F	mm	G
500 gr.	60	°+/- 3	75	°+/ -3	360	°+/ -10	46	° +3	36	°+/- 3	28	°+/- 3	34	°+/- 3
250 gr.	40	°+/- 3	60	°+/ -3	285	°+/ -10	36	° +3	28	°+/- 3	23	°+/ - 3	30	°+/- 3

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 Abwurfbalken, des Abwurfbogens bzw. der Abwurfmarkierung am nächsten liegt, in gerader Linie zu dem 3,46 m von der Mitte der Innenkante des Abwurfbogens bzw. der Abwurfmarkierung entfernten Messpunkt.
- 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, 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 Abwurfbalken (Holz, Kunststoff, Metall etc.).
  Im Falle des Benutzens einer Anlage mit speziellem Schleuderballbogen bzw. Speerabwurfbogen oder -Markierung auf Tartan entfallen die Vorschriften bezüglich des Balkens.
- Die Finger der Wurfhand dürfen einzeln getapet 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.
  Wettkampfablauf siehe 1.4.14 (S. 4) bzw. Anhang FAQ
- Bei Gleichstand beim Endergebnis entscheidet die zweitbeste Weite. Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

mU14 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 wU14	**1,00 kg**

- **Startberechtigung: ab m/wU14** (m/w11 dürfen hochstarten)

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), **Keulewerfen, 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 innerhalb dieses Zeitraums 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 (§ 3.3.17 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 Anlaufdrehungen können beliebig oft ausgeführt werden. Es sind auch Standwürfe erlaubt (Freistil).
  Eine seitliche Absicherung (Netz oder Gitter) wird aus Sicherheitsgründen empfohlen.
- Für das **Keulewerfen** gelten die Bestimmungen der LSW-WKO.
  Der Sektor beim **Keulewerfen** beträgt 34,92 °.
  Auch 28,96° sind erlaubt. Dies muss jedoch in der Ausschreibung angegeben werden. Beide Sektoren werden gleichwertig in der Bestenliste gewertet.
- 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 Keulewerfen
  - 27,00 m im Kugelschocken

  Startberechtigung: ab m/wU18 (m/w15 dürfen hochstarten)

- 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 (Leichtathletik) 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.					*9,08 kg*	*11,34 kg*	*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	0,50 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.					*7,26 kg*	*9,08 kg*	*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. Drehstoßtechnik ist aus Sicherheitsgründen nicht zugelassen.
  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 **einzeln** getapet 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** (im rechten Winkel) zum Balken (gerade Messung!).
- Die Dreikampfwertung erfolgt durch Addition der besten Versuche pro Gerätegewicht.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

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 wU16	**3,00 – 5,00 – 7,50 kg**

- **Startberechtigung: ab m/wU16** (m/w13 dürfen hochstarten)

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 Drehstoß**technik) aus dem 2,135 m-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. Siehe § 1.4.15 S.5 bzw. Anhang FAQ
- Die Teilübung Angleiten/Drehstoßen umfasst alle lt. IWR zulässigen Techniken (also auch Standstoßen, das dann nicht dem § 1.4.15 unterliegt).
  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 getapet werden. Handschuhe sind nicht zulässig.
- 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.
- Altersklassen und Geräte:

W75 +	**2,00 kg**
mU14, M80+ **wU14 - wU18, W50 – W70**	**3,00 kg**
mU16, M70 - M75 **wU20, W20 - W45, WHK**	**4,00 kg**
mU18, M60 – M65	**5,00 kg**
mU20, M50 – M55	**6,00 kg**
M20 – M45, MHK	**7,26 kg**

- **Startberechtigung: ab m/wU14** (m/w11 dürfen hochstarten)

3.3.16 LSW-Gewichtwurf-Dreikampf

- Diese Disziplin umfasst Würfe mit drei verschieden schweren Gewichten.
- Die Gewichte können **ein- oder beidarmig** im Freistil (u.a. Diskus-, Schleuderball- oder Hammerwurftechnik) aus dem Diskusring (2,50 mm), 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 zweiarmige Wurfvariante zu vermerken!
- Der Sektor beträgt 34,92°. Es erfolgt schräge Messung.
- Jeder Wettkämpfer hat max. drei (3) Versuche pro Einzelgerätegewicht.
- 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 Gerätegewicht.
- Die Finger der Wurfhand dürfen einzeln getapet werden.
- Das Tragen eines Handschuhes (Fingerspitzen frei) ist zulässig.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

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 wU16	**3,00 – 5,00 – 7,50 kg**

- **Startberechtigung: ab m/wU16** (m/w13 dürfen hochstarten)

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 getapet werden.
- Der Sektor beträgt 34,92°. Es erfolgt schräge Messung.
- **Wettkampfablauf siehe 1.4.14 (S. 4) bzw. Anhang FAQ**
- Bei Gleichstand beim Endergebnis entscheidet die beste zweite Weite. Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

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**
wU16 + wU18 + wU20	**3,00 kg**
WHK, W20 bis W45	**5,00 kg**
W50 und älter	**3,00 kg**

- **Startberechtigung: ab m/wU16** (m/w13 dürfen hochstarten)

3.3.18 LSW-Historisches Gewichtwerfen

- 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, Griff und kleiner Triangel und sind auch solche mit großer Triangel zulässig.
- Der Kugel-Mindestdurchmesser von 22 cm darf nicht unterschritten werden.
- Das Rasenkraftsport-Gewicht(RKS-Gewicht) für alle Frauenklassen ab U20 wiegt **12,5 kg** und hat eine Länge von 50 cm (Maß bis Unterkante Griff).
  Neben Geräten mit Kette, Griff und kleiner Triangel und sind auch solche mit großer Triangel zulässig.
- Das Gerät kann aus dem Stand, mit Anlauf oder mit Drehung sowie ein- oder beidarmig geworfen werden (Freistil), aber nicht rückwärts über den Kopf.
- 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°. Es erfolgt schräge Messung
- **Wettkampfablauf siehe 1.4.14 (S. 4) bzw. Anhang FAQ**
- Bei Gleichstand beim Endergebnis entscheidet die beste zweite Weite. Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.

- **Startberechtigung: ab m/wU20** (m/w17 dürfen hochstarten)

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 getapet werden.
- Das Tragen von Handschuhen ist zulässig.
- Der Ultra-Stein kann ein- oder beidarmig aus dem Stand oder mit Anlauf gestoßen werden (Freistil).
- 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.
  Wettkampfablauf siehe 1.4.14 (S. 4) bzw. Anhang FAQ
- Die Wettkampfbestimmungen sind ansonsten die gleichen wie beim herkömmlichen Steinstoßen (u.a. gerade Messung).
- Bei Gleichstand beim Endergebnis entscheidet die beste zweite Weite. Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte
  Die empfohlenen Hauptgewichte stehen jeweils vorne:

MHK, M20 bis M45 + mU20	**50,00 + 25,00 kg**
M50 und älter	**25,00 + 12,50 + 50,00 kg**
WHK, W20 bis W85 + wU20	**12,50 + 25,00 kg**

- **Startberechtigung: ab m/wU20** (m/w17 dürfen hochstarten)

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 + mU20:** **50,00 kg und 25,00 kg**
    <u>sowie M50 und ältere</u> **25,00 kg und 50,00 kg**
  - **mU20 und ab M50** **25,00 kg und 12,50 kg**
  - **WHK, W20 bis W85 + wU20** **12,50 kg und 25,00 kg**
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.

- **Startberechtigung: ab m/wU20** (m/w17 dürfen hochstarten)

3.3.21 LSW-Strongest Man/Woman

- Der Dreikampf Strongest Man/Woman besteht aus den folgenden Einzeldisziplinen (nachfolgendend jeweils unterteilt in Männer- und Damengeräte):
  - **Historischer Gewichtswurf (Männer 25,40 kg, Frauen 12,50 kg)**
  - **Ultra-Steinstoßen (Männer 50,00 kg, Frauen 25,00 kg)**
  - **Diskus griechisch (Männer 5,00 kg, 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 sind Schüler(bis m/wU16) und Jugendliche m/wU18 nicht startberechtigt**
- *Hinweis:*
  Für Einsteiger/-innen bietet sich die Disziplin Strongest Man / Woman light aus dem LSW-Nebenprogramm (Breitensport) an. Siehe 3.4.3 der LSW-WKO.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.

- **Startberechtigung: ab m/wU20** (m/w17 dürfen hochstarten)

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

- LSW-Steinstoß-Zehnkampf und -achtkampf können an einem oder an zwei aufeinanderfolgenden Tagen, sowie innerhalb dieses Zeitrahmens 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 verschieden schweren Eisen-, Beton- oder Natursteinen (z.B. Findlingen) etc. Drehstoßtechnik ist aus Sicherheitsgründen nicht zugelassen.
- 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.
- Spätestens bei der Wettkampfanmeldung am Veranstaltungstag ist dem Ausrichter die genaue Teamaufstellung verbindlich mitzuteilen.

- Altersklassen und Geräte beim Steinstoß-**Zehnkampf** (in kg):

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

- Altersklassen und Geräte beim Steinstoß-**Achtkampf** (in kg):

MHK, M20 bis M95, mU20	**3/5/7,5/10/12,5/15/20/25**
WHK, alle weiblichen Klassen ab wU20	**3/5/7,5/10/12,5/15/20/25**

Startberechtigung: ab m/WU20 (m/w17 dürfen hochstarten)

3.3.23 LSW-Igmanderhammerwerfen

- Der Igmanderhammer 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. Siehe § 1.4.15 S. 5 bzw. Anhang FAQ
  Die Finger dürfen einzeln getapt werden.
- Das Tragen von Handschuhen ist zulässig.
- **Wettkampfablauf siehe 1.4.14 (S. 4) bzw. Anhang FAQ**
- Bei Gleichstand beim Endergebnis 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 Igmanderhammer 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-M75 + mU18	**5,00 kg**
Alle weiblichen Klassen ab wU20 – W45	**5,00 kg**
W50 und älter, M80 und älter, wU18	**3,00 kg**

- **Startberechtigung: ab m/wU18** (m/w15 dürfen hochstarten)

3.3.24 LSW-Igmanderhammerwerfen Dreikampf

Es gelten die Regeln aus 3.3.23

MHK bis M65, mU20	**5,00 – 8,00 - 13,00 kg**
M70 – M90 + mU18	**3,00 - 5,00 – 8,00 kg**
Alle weiblichen Klassen	**3,00 - 5,00 – 8,00 kg**

- **Startberechtigung: ab m/wU18** (m/w15 dürfen hochstarten)

3.3.25 LSW-Schottenhammerwerfen (Scottish 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. Siehe § 1.4.15 S.5 bzw. Anhang FAQ.
- Die Finger dürfen einzeln getapet werden.
- Das Tragen von Handschuhen ist zulässig.
- Die Schottenhammerlänge beträgt vom Geräteboden bis zur Oberkante des Stiels maximal 1,27 m. Kugelgrößte und Stieldicke können frei gewählt werden, sofern dadurch die zulässige Gesamtlänge nicht über- und das zulässige Gesamtgewicht nicht unterschritten wird.
- **Wettkampfablauf siehe 1.4.14 (S. 4) bzw. Anhang FAQ**
- Bei Gleichstand beim Endergebnis 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**
M70-M75 + mU18	**5,00 kg**
Alle weiblichen Klassen ab wU20 – W45	**5,00 kg**
W50 und älter, M80 und älter, wU18	**3,00 kg**

- **Startberechtigung: ab m/wU18** (m/w15 dürfen hochstarten)



Igmanderhammer
Länge max. 110 cm



Schottenhammer
Länge max. 127 cm



Rundgewicht
Höhe max. 20 cm
bis Unterkante

3.3.26 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 getapet werden.
- Das Tragen von Handschuhen ist zulässig.
- Der Sektor beträgt 34,92°.
  Wettkampfablauf siehe § 1.4.14 (S. 4) bzw. Anhang FAQ
  Bei Gleichstand beim Endergebnis entscheidet die zweitbeste Weite.
- Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.
- **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.**

- **Gerätegewichte je Altersklassen:**

MHK + M20 bis M65 + mU20	**10,00 kg**
M70 - M75	**8,00 kg**
M80 und älter	**6,00 kg**
Alle weiblichen Klassen ab wU20	**6,00 kg**

- **Startberechtigung: ab m/wU20** (m/w17 dürfen hochstarten)

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

- Das Wurfgewicht darf nur einarmig geworfen werden.
- Es sind bei LSW nur Standwürfe rückwärts zur Anlage erlaubt. Würfe vorwärts und seitwärts sind wegen der Gefahr außerhalb der Anlage zu treffen zu gefährlich.
- Die Finger dürfen einzeln getapet 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 (in Schlaufen) 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 und die Anzahl der möglichen Höhen 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 in 20-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 beim Endergebnis entscheidet die zweithöchste Höhe. Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.
- **Männliche Altersklassen und Geräte (Heavy-Weights – 41 cm Länge):**

mU20	**15,88 kg**
M20 - M45, MHK	**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):**

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

- **Startberechtigung: ab m/wU20** (m/w17 dürfen hochstarten)

3.3.28 LSW-Speerwurf-3-Kampf

- Beim einarmigen Speerwerfen **aus dem Stand** (siehe Speerorama) mit drei verschieden schweren Geräten dürfen nur Originalspeere (IWR ab 2024) benutzt werden. Auch die alten 700gr-Speere (IWR bis 2024) dürfen geworfen 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: Insbesondere das Werfen mit Greifen des Speerendes ist untersagt. Dies birgt zudem erhebliche Gefahren für Anwesende.*
  Eine seitliche Ausführung wie z.B. beim Kugelschocken oder Diskuswerfen ist nicht gestattet. **Solche Versuche sind ungültig zu werten.**
- 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. **Siehe 1.4.15 S. 5 bzw. Anhang FAQ**
- Die Finger dürfen einzeln getapet werden.
- 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. 1,0675 m). Siehe Anhang: Wurfanlage
- Die besten der jeweils max. drei Versuche pro Einzelgerät werden addiert und ergeben das Gesamtergebnis.
- Bei Gleichstand beim Endergebnis 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, mU16	**0,40 + 0,50 + 0,60 kg**
Alle weiblichen Klassen ab wU16	**0,40 + 0,50 + 0,60 kg**

- **Startberechtigung: ab m/wU16** (m/w13 dürfen hochstarten)

3.4 LSW für Jedermann (Breitensport)

3.4.1 LSW-Stoßer-Fünfkampf

- Der Stoßer-Fünfkampf besteht aus den folgenden Teildisziplinen:
  - **Kugelstoßen bestarmig, Freistil- (mit Angleiten, Drehung oder Stand)**
  - **Kugelstoßen anderer Arm, Freistil**
  - **Steinstoß bestarmig, (mit Anlauf)**
  - **Steinstoß anderer Arm, (mit Anlauf)**
  - **LSW-Shotorama, (Standstoß-5-Kampf)**
- 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, siehe Seite 24.
- 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. Bei Shotorama (Standkugelstoßen) ist erst bei der Auswurfbewegung ein Hoch- und/oder Umspringen erlaubt.
- Altersklassen und Geräte:

W75 +	**2,00 kg**
mU14, M80+ **wU14 - wU18, W50 – W70**	**3,00 kg**
mU16, M70 - M75 **wU20, W20 - W45, WHK**	**4,00 kg**
mU18, M60 – M65	**5,00 kg**
mU20, M50 – M55	**6,00 kg**
M20 – M45, MHK	**7,26 kg**

Shotorama siehe S.13

- **Startberechtigung: ab m/wU16** (m/w13 dürfen hochstarten)

3.4.2 LSW-Tennisballweitschlagen

- Das Tennisball-Weitschlagen erfolgt aus der **Aufschlagstellung.**
- Es sind nur Standaufschläge erlaubt. **Siehe 1.4.15 S. 5 bzw. Anhang FAQ**
- 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, unbehandelte und unrasierte Tennisbälle dürfen Verwendung finden. **Bälle, die z.B. härter sind als solche, die beim Tennisspielen verwandt werden, sind nicht zulässig.**
  Ausrichter können festlegen, dass nur die vom Ausrichter gestellten Tennisschläger und Tennisbälle benutzt werden dürfen.
- **Wettkampfablauf siehe 1.4.14 (S. 4) bzw. Anhang FAQ**
- Bei Gleichstand entscheidet die zweitbeste Weite. Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.

- **Startberechtigung: ab m/wU10** (m/w7 dürfen hochstarten)

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**
    (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.

- **Startberechtigung: ab m/wU20** (m/w17dürfen hochstarten)

3.4.4 LSW-Magister-Glöckner-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 (Speere siehe Speerwurf-Dreikampf).
- Wettkämpfe sind für alle Altersklassen ab AK U18 aufwärts zugelassen.
- Die Punkteberechnung wird ab U18 bis einschließlich AK30 mit dem LADV- oder dem DLV-Mehrkampfrechner ohne Zuschläge ermittelt.
  Die Berechnung der Seniorenzuschläge sowie der Gesamtpunktzahlen erfolgt ebenfalls mit Hilfe des LADV-Rechenprogramms (alternativ per DLV-Programm) ab der AK 35.
- Grundsätzlich werden die Ergebnisse des Magister-Glöckner-Pentathlons nur bei LSW-Spezialsport Deutschland e.V. statistisch verarbeitet.

Geräte und Gewichte der Leichtathletik, siehe Seite 24

Gewichtwurf		
M-M45	**15,88 kg**	**-**
M50-M55, mU20	**11,34 kg**	**-**
M60-M65, mU18	**9,08 kg**	**W-W45, wU20**
M70-M75	**7,26 kg**	**W50-W55, wU18**
M80 u.ä.	**5,45 kg**	**W60-W65**
	4,00 kg	**W70 u.ä.**

- **Startberechtigung: ab m/wU18** (m/w15 dürfen hochstarten)

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 unten 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 bei LSW Mitglied ist.
Der Ausrichter ist berechtigt, von den in der LSW-WKO vorgegebenen Wettkampfgebühren nach Kategorie 1 nach unten 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 *Gebühren setzt Ausrichter fest (ohne Medaillen)*	**Kategorie 2** Landes-, Süd-/ Norddeutsche Meisterschaften *(freigestellt, ob mit oder ohne Medaillen)*	**Kategorie 3** Deutsche Meisterschaften, Deutschland-Cup ***(mit Medaillen)***
Einzelstart	**max. Kat. 2**		
Schüler bis U16	bis 3,00 €	3,00 €	5,00 €
Jugend U18/U20	bis 5,00 €	5,00 €	7,00 €
Altersklassen ab M20 und Junior. U21-U23	bis 7,00 €	7,00 €	9,00 €
3/5-Kämpfe			
Schüler bis U16	bis 4,00 €	4,00 €	6,00 €
Jugend U18/U20	bis 6,00 €	6,00 €	8,00 €
Altersklassen ab M20 und Junior. U21-U23	bis 8,00 €	8,00 €	10,00 €
8/10-Kämpfe			
Schüler bis U16	bis 5,00 €	5,00 €	7,00 €
Jugend U18/U20	bis 7,00 €	7,00 €	9,00 €

Altersklassen ab M20 und Junior. U21-U23	bis 10,00 €	10,00 €	12,00 €

4.3.2 **Zusatzgebühren/Zuschläge**:

	Kategorie 1	**Kategorie 2**	**Kategorie 3**
Athletik-2- und -3-Kampf	bis je 5,00 €	je 5,00 €	je 5,00 €

Mannschaft	Bis 10,00 € *(ohne Medaille)*	10,00 € *(ohne Medaille)*	10,00 € *(ohne Medaille)*
Hauptklasse bzw. zusätzlicher AK-Start (z.B. für Mannschaft)	bis 3,00 € *(ohne Medaille)*	3,00 € *(ohne Medaille)*	3,00 € *(ohne Medaille)*
Zusätzlicher Aufschlag für Nicht-LSW-Mitglieder			
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 Dopingvergehens 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-Spezialsport 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

Zur Veranstaltung:

1. Staat der Veranstaltung (so weit nicht D)
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. 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) in kg
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. 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) in kg
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 sollen in **deutscher** oder englischer Sprache vorliegen.
24. Die Ergebnislisten sollen dem Bundesstatistiker als bearbeitbare Datei (vorzugsweise **EXCEL)** per Mail zur Verfügung gestellt werden.
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 Mindesteilnehmerzahl 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:

Region	Regionalsprecher/-in	Vertreter/-in
Baden-Württemberg	Daniel Sommerhalter In den Gärten 3 79410 Badenweiler d.sommerhalter@web.de	Kay Hemberger Himmelreichstr. 25 79379 Müllheim kay.hemberger@ googlemail.com
Bayern	unbesetzt	Daniel Sommerhalter In den Gärten 3 79410 Badenweiler d.sommerhalter@web.de
Berlin und Brandenburg	unbesetzt	unbesetzt
Bremen	unbesetzt	unbesetzt
Hamburg	unbesetzt	unbesetzt
Hessen	Hans-Peter Schabinger hp.schabinger@gmail.com	Kornelia Wrzesniok pressekonni@gmail.com
Mecklenburg-Vorpommern	unbesetzt	unbesetzt
Niedersachsen	unbesetzt	unbesetzt
Nordrhein-Westfalen	Anja Ziegelmeier Epgerter 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
Parabeauftragter	unbesetzt	unbesetzt

6.2.2 Landesverbände in denen LSW Kooperationspartner ist:

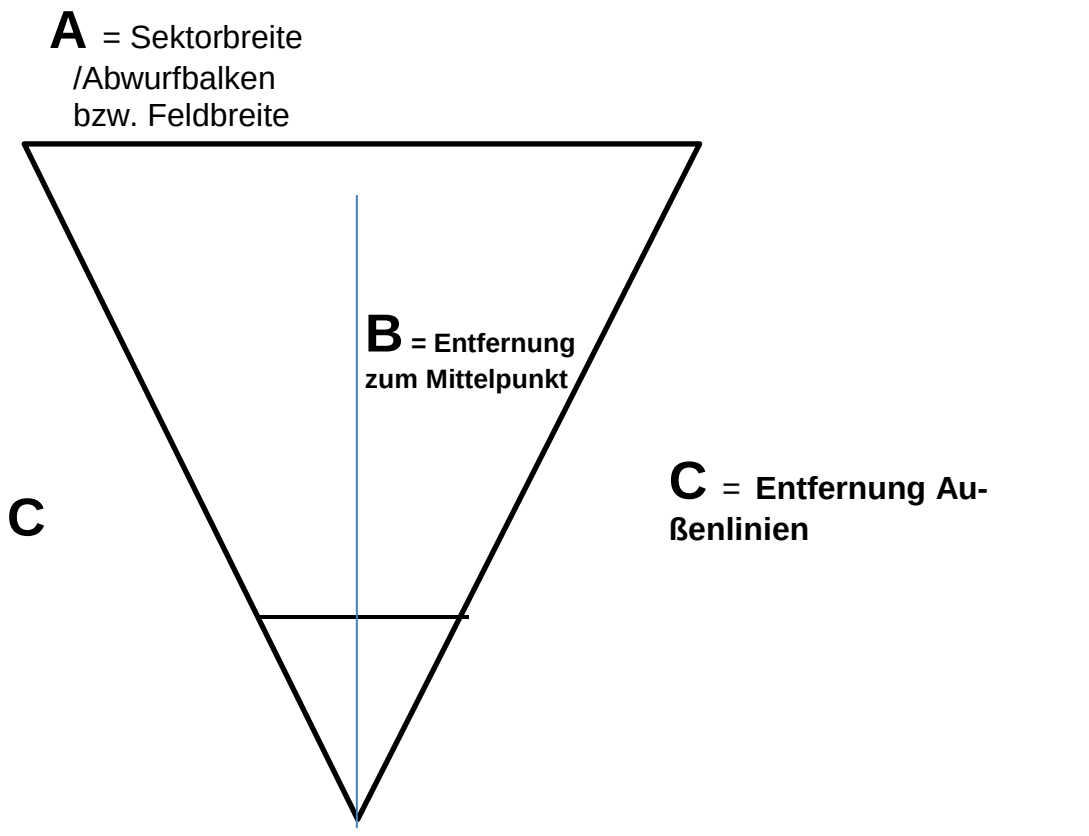
6.2.2.1 **Rasenkraftsport- und Tauziehverband Rheinland-Pfalz e.V.**
Vorsitzender Volker Strub

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

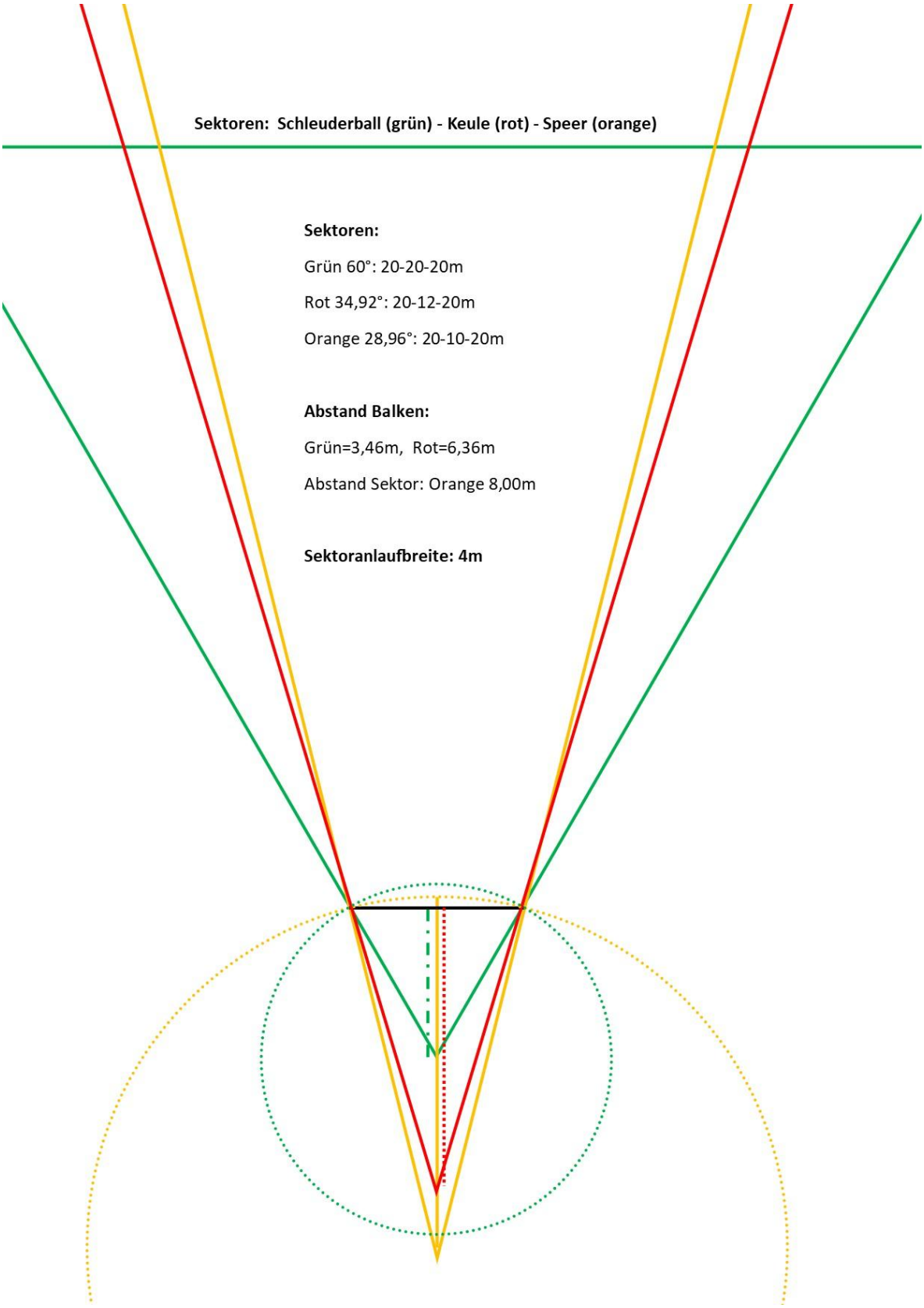
Anlage: Wurfanlage

Sektorwinkel	Sektorbreite	Messung Mitte	Messung Außenlinien
	A	B	C
Speerwurf 28,96°			
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./Keule34,92°	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



B = Entfernung Mittelpunkt zum Abwurfbalken/Feldmitte

Sektoren leicht gemacht!



Anhang FAQ:

Informationen zu den am meisten gestellten Fragen der WKO für Veranstalter, Kampfrichter, Teilnehmer

1. **Riegeneinteilung, Wettkampfbeginn, Wertungen (1.4.16, Seite 5)**
   Ein Wettkampf kann nicht vor dem durch den Zeitplan festgelegten Zeitpunkt beginnen, es sei denn, dass alle gemeldeten Teilnehmer aller zur Riege gehörigen Altersklassen anwesend sind.

   Die Leistungen von Teilnehmern, die in anderen Riegen und/oder bei anderen Altersklassen und/oder zu anderen Zeiten starten, als im Zeitplan angegeben, werden in der Ergebnisliste als „a.K." geführt.

   Ausnahme: Im Zeitplan zunächst festgelegte Riegen kann der Veranstalter bzw. Ausrichter teilen, wenn dies erforderlich ist, z.B. um zu große Riegen und/oder AK zu vermeiden.

2. **Standstöße und -würfe, -sprünge (1.4.15, Seite 5)**
   Bei LSW werden ca. 50 % der Disziplinen aus dem Stand ausgeführt.

   Beide Füße müssen während der Auftaktbewegungen bzw. des Ausholens ständig Bodentakt haben (kein komplettes Fußabheben). Der Ausholschritt nach hinten ist ebenso unzulässig, es sei denn, dass in der Endposition eine Bewegungspause von mindestens einer Sekunde eingelegt wird.

   Beim Ausholen ist es erlaubt, die Füße zu bewegen, z.B. zu drehen oder in den Zehenstand zu gehen, solange dabei der gleichzeitige und dauerhafte Bodenkontakt beider Füße beibehalten wird. Hierbei reicht es aus, wenn stets nur ein Teil der Füße (z.B. Fußspitze, Ballen oder / und Hacken) gleichzeitig Bodenkontakt hat. Erst bei der Ausstoßbewegung ist ein Hoch- und/oder Umspringen erlaubt.

3. **Vorkampf-Endkampf (1.4.14, Seite 4)**
   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 Weitengleichheit von Achtplatzierten nach dem Vorkampf kommen diese alle in den Endkampf, ohne weitere Bewertung von deren zweit- und gegebenenfalls drittbesten Versuchen. Bei einer Teilnehmerzahl von bis zu maximal 8 ist jeder Teilnehmer automatisch im Endkampf mit weiteren maximal 3 Versuchen.

4. **Eigene Geräte (1.4.10, Seite 4)**
   stehen bei einem Wettkampf allen Teilnehmern einer Riege zur Verfügung bis der Wettkampf beendet ist. Ein Verlassen des Wettkampfes vor Wettkampfende berechtigt den Eigentümer des mitgebrachten Gerätes nicht zum Entfernen des Gerätes aus dem Wettbewerb.