



# LSW-Spezialeport -Wettkampfordnung (LSW-WKO)

gültig ab **01.01.2021**

nach Beschlüssen der Mitgliederversammlungen und  
Umlaufbeschluss des geschäftsführenden Vorstandes vom 09.07.2020

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-Spezialeport Deutschland**

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

## **2. LSW-Spezialeport-Wettbewerbe**

### **3. Disziplinen LSW-Lauf**

### **4. Disziplinen LSW-Sprung**

### **5. Disziplinen LSW-Wurf**

### **6. Disziplinen LSW-Spezialeport für Jedermann (Breitensport)**

### **7. Regeln zu den LSW-Einzel- und Mehrkampfdisziplinen**

### **8. LSW-Startgebühren**

### **9. Doping:**

- 9.1 Allgemeine Maßnahmen
- 9.2 Zusatzmaßnahmen

### **10. Schlussbestimmungen**

- 10.1 Mindestanforderungen an Ergebnislisten

### **Anlagen:**

- **Regionalvertreter (LSW-Regionalsprecher)**
- **Landesverbände**

## 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 (**WKO-LSW**) enthaltenen Bestimmungen durchzuführen.

### 1.2 Haftung

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

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

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

- Haftpflichtversicherung: 5 Millionen Euro für Personen- und Sachschäden und 50.000,- Euro für Vermögensschäden und
- Unfallversicherung: 500,000,- Euro Unfall-Invaliditätssumme und 100.000,- Euro Unfall-Todesfallsumme.

### 1.3 Wettkampfanmeldung / Rekorde / Statistik

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

1.3.2 Alle Meisterschaften bedürfen einer Anmeldung und Genehmigung durch den Bundesvorstand. Damit sind auch die Voraussetzungen für die statistische Erfassung erfüllt.

1.3.3 Alle LSW-Disziplinen laut Ziffer 5 der LSW-WKO werden statistisch dann erfasst, wenn der jeweilige Wettkampf spätestens 48 Stunden vor Wettkampfbeginn (In-foeingang) dem LSW-Bundes-Sportwart oder dem LSW-Bundes-Vorstand gemeldet wurde und mindestens fünf Athleten aus mindestens zwei Vereinen an dieser Veranstaltung aktiv teilnehmen.

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

**Hierfür ist der Ausrichter zuständig.**

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

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

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

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

- 1.3.7 Für **alle** Altersklassen, die beiden Hauptklassen sowie die entsprechenden Teamwertungen (untergliedert in Vereins- und Nationalmannschaften) des LSW-Spezial-Hauptprogrammes wird eine Bundestatistik geführt. In dieser werden auch die Leistungen auf Europa- und Weltebene geführt, **sofern die Regeln dieser Wettkampfordnung eingehalten wurden. Die Leistungen von Deutschen Rekorden werden besonders gekennzeichnet.**
- 1.3.8 LSW-Lauf- und -Sprungdisziplinen sowie solche des LSW-Jedermann-Sportes können bei vorhandenen Kapazitäten statistisch erfasst werden.
- 1.3.9 Der LSW-Bundesvorstand behält sich das Recht vor, unglaubliche oder nicht korrekt zustande gekommene Leistungen nicht anzuerkennen.
- 1.3.10 **Die Leistungen von Athleten, die des Dopings überführt sind, werden komplett ungültig (siehe auch Ziffer 9 der LSW-WKO).**
- 1.3.11 Ändern sich die Gerätegewichte in einer LSW-Disziplin, wird die bisherige Statistik (mit den alten Gerätegewichten) eingefroren, auch weiterhin veröffentlicht und die neue Statistik daneben gesetzt.

## 1.4 Grundsätze der Wettkämpfe

- 1.4.1 Ein LSW-Spezialsport-Wettkampf kann nur gewertet werden, wenn mindestens fünf Athleten aus mindestens zwei Vereinen an dieser Veranstaltung aktiv teilnehmen.  
Teilnehmen heißt Werfen/Stoßen, Rennen oder Springen. 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.
- 1.4.3 Voraussetzung für die Teilnahme an LSW-Wettkämpfen ist grundsätzlich die Mitgliedschaft in einem zugelassenen Sportverein innerhalb des DOSB (z.B. im DRTV >RKS<, DLV >LA<, DTB, **Deutscher Highlander Verband**, Deutscher Schwerathletik-Verband etc.).  
Sofern Nichtsportvereinsmitglieder und/oder LSW-Direktmitglieder ohne eigenen Sportverein an LSW-Wettkämpfen teilnehmen, müssen diese Sportler eine Haftpflicht- und Unfallversicherung **nachweisen** (siehe Ziffer 1.2.3).
- 1.4.4 Teilnehmer an LSW-Sportveranstaltungen, die keine LSW-Verbandsmitglieder 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.**
- 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.  
Hierzu 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 (in der Regel auch nicht möglich, da insbesondere bei großen Veranstaltungen in unterschiedlichen Riegen geworfen werden muss).
- 1.4.6 Eine zweite Mannschaftswertung für einen Athleten kann zwar grundsätzlich nur über die Hauptklasse erfolgen, doch ist ein zusätzlicher Teamstart dann zulässig, wenn dies der jeweilige Veranstalter zulässt. Dann ist ein kostenpflichtiger Start auch für ein zweites AK-Team zulässig.  
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 5 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 teilnehmen.
- 1.4.10 Eigene Geräte dürfen eingesetzt werden, unterliegen aber der Aufsicht des Veranstalters und müssen vor Wettkampfbeginn geprüft (gewogen und gemessen) und genehmigt werden. Diese Geräte müssen bis zum Ende des jeweiligen Wettkampfes allen Teilnehmern zur Verfügung gestellt werden.
- 1.4.11 Bei Teilnehmern in Einzeldisziplinen und Mehrkämpfen müssen in den Ergebnislisten neben den exakten Leistungsangaben auch bei ergebnislosen Teilnahmen präzise Einträge mit folgenden Abkürzungen erfolgen:
- n.a. bei Nichtantritt ohne Abmeldung
  - abg. bei korrekter Abmeldung
  - o.g.V. bei ungültigen Versuchen insgesamt
  - verz. Verzicht auf einen Start
  - verl. Start war wegen einer Verletzung nicht möglich

## 1.5 Mannschaften

- 1.5.1 Eine Mannschaft besteht aus drei Athleten.  
*Hinweis: Teams mit nur zwei Teilnehmern / Teilnehmerinnen, wie sie z.B. beim RKS erlaubt sind, sind bei LSW unzulässig.*  
Bei LSW-Länderkämpfen oder besonderen Veranstaltungen, nicht aber bei Deutschen Meisterschaften, kann der LSW-Bundesvorstand Ausnahmen zulassen.
- 1.5.2 Alle drei Mannschaftsmitglieder müssen bei einem Teamwettkampf auch antreten. Es erfolgt aber auch dann nur eine Wertung, wenn auch alle drei ihre Übung absolvieren, wobei o.g.V. ausreicht.  
*Ein „n.a.“, „abg.“, „verz.“, „verl.“ oder sonstiges reicht nicht aus!*  
*Hinweis: Selbst (komplette) Dreierteams werden dann nicht gewertet, wenn ein Mitglied oder mehrere nicht antritt/antreten oder auf seine/ihre Versuche verzichtet/verzichten.*
- 1.5.2 Mindestens ein Athlet des gemeldeten Teams muss der gemeldeten Altersklasse angehören.
- 1.5.3 Unabhängig von der AK-Einteilung in der Einzelwertung darf das in der Einzelwertung erzielte Ergebnis daneben auch für ein altersklassentieferes (Senioren) bzw. ein altersklassenhöheres (Schüler/Jugend) Team gewertet werden, sofern dieses Ergebnis nicht bereits in eine Teamwertung eingeflossen ist.  
Soll somit ein Einzelergebnis eines altersklassenhöheren Athleten auch für ein altersklasseniedrigeres Team gelten (bei Schüler/Jugend umgekehrt), dann ist in der dortigen Einzelergebnisliste das Ergebnis (z.B. mit „a.W.“) zu kennzeichnen
- 1.5.4 Für den für die Mannschaftswertungen erforderliche Mehraufwand dürfen die Veranstalter eine Zusatzgebühr verlangen.
- 1.5.5 Spätestens bei der Wettkampfanmeldung am Veranstaltungstag (Anmeldung im Wettkampfbüro) ist dem Ausrichter die genaue Teamaufstellung verbindlich mitzuteilen.
- 1.5.6 Die statistische und meldetechnische Vereinszuordnung erfolgt gemäß des gültigen/aktuellen LSW-Mitgliederverzeichnisses beim LSW-Bundes-Mitgliederwart.

- 1.5.7 Bei LSW gibt es keine Startgemeinschaften etc.
- 1.5.8 Die Wettkämpfer in LSW-Disziplinen starten ausschließlich für ihren Leichtathletik-, Rasenkraftsport-, 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.
- 1.5.9 Selbst wenn nur ein Team in die Wertung kommt, wird dieses zum Sieger erklärt. Bei Meisterschaften erfolgt auch dann eine uneingeschränkte Ehrung zum Meister.
- 1.5.10 Bei Vereinswechsel innerhalb eines Jahres werden alle statistischen Daten aus diesem Jahr dem LSW-Verein zugeordnet, für den der Athlet im betreffenden Jahr seine ersten verwertbaren statistischen Ergebnisse erbracht hat.
- 1.6 Grundsätze zur Altersklassenregelung / Medaillenstandard**
- 1.6.1 Senioren dürfen Meldungen zu Wettkämpfen in einer unteren Altersklasse nur innerhalb der Meldefrist vornehmen.  
*Hinweis: Ein Starten in den Jugend- und Schülerklassen ist Senioren nicht erlaubt.*  
Sportler der Nachwuchsklassen dürfen sich nur innerhalb der Meldefristen in der nächst höheren Altersklasse anmelden.  
Bei Meisterschaften dürfen daher die Meldelisten nicht vor Ablauf der Meldefrist veröffentlicht werden.
- 1.6.2 Nachmeldungen werden nur in der tatsächlichen Altersklasse angenommen.
- 1.6.3 Es werden auch keine Ummeldungen nach Ablauf der Meldefrist in eine andere Altersklasse vorgenommen.
- 1.6.4 Startet ein Athlet für die Mannschaft zusätzlich in einer unteren Altersklasse, so wird die Leistung in dieser AK nur für die Mannschaftswertung und für die Statistik gewertet. Der Athlet erscheint in der Ergebnisliste bezüglich der Einzelwertung mit Vermerk (z.B. „aW.“).
- 1.6.5 Athleten, die nicht mindestens ab dem 3. Versuch an dem Vorkampf teilnehmen, werden auch zum Endkampf nicht zugelassen.
- 1.6.6 Alle Athleten (also auch solche aus den Jugend-, Junioren-, Senioren- und 20-er-Klassen), die mit Geräten der Aktiven werfen/stoßen (auch bei reinen Teamstarts und Mehrkämpfen), werden automatisch in der Hauptklasse (offenen Klasse oder Allkategorie) gewertet – ausgenommen sind Schüler.
- 1.6.7 In den Lauf- und Sprung-Disziplinen werden alle Athleten ebenfalls in der Hauptklasse (offenen Klasse) gewertet (außer Schüler), sofern hierbei Bedingungen der 20- bis 45er-Klasse zugrunde liegen.
- 1.6.8 In der W/M20er-Klasse werden dagegen einzig die Teilnehmer gewertet, die sich für den Wettkampf bis zum Meldeschluss konkret in diese Klasse auch gemeldet haben.  
Ein Automatismus wie bei der Hauptklasse besteht hier nicht!
- 1.6.9 Die Hauptklasseneinteilung besteht eigenständig neben den übrigen Altersklassen (20 - 95) und unterliegt nicht den Teilnahmebeschränkungen in den Einzel-, Mehrkampf- und Teamregelungen. Alle unter HK-Bedingungen erzielten Ergebnisse werden automatisch zusätzlich in der HK gewertet.
- 1.6.10 Ein alleine in einer Altersklasse Startender wird dann zum Sieger erklärt, wenn er eine messbare Leistung erbracht hat. Dies gilt auch für Teams.  
Ein Medaillenstandard wird nur in der Hauptklasse zugrunde gelegt.

- 1.7 Stufungen der LSW-Altersklassen**  
 1.7.1 Es gilt das Jahrgangsprinzip.  
 1.7.2 Es werden keine Altersboni gewährt.  
 1.7.3 **Altersklasseneinteilung:**

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

\*Eine Juniorenwertung kann in Wettkampfausschreibungen angeboten werden (Veranstaltervorbehalt). Sobald eine ausreichend große Mitgliederzahl im Juniorenbereich erreicht ist, erfolgt die Einführung der Klasse „U 23“.

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

Die Klasse M/W 20 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 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.
- 1.7.5 Starts von Schülern und Jugendlichen in der nächsthöheren Altersklasse sind grundsätzlich erlaubt, wobei allerdings die weitergehenden Voraussetzungen in den Vorschriften zu den Einzeldisziplinen zu beachten sind.  
 Jugendliche dürfen grundsätzlich auch in der Hauptklasse starten bzw. gewertet werden, wobei allerdings ebenfalls die weitergehenden Voraussetzungen in den Vorschriften zu den Einzeldisziplinen zu beachten sind.

- 1.8 LSW-Ergebnislisten**
- 1.8.1 Gegen eine ausreichende Gebühr für Bearbeitung, Briefumschlag, Porto etc. wird die Ergebnisliste vom Veranstalter an die Veranstaltungsteilnehmer versendet. Diese hinterlassen hierzu im Wettkampfbüro ihre Adresse.
- 1.8.2 Die Ergebnisliste muss für die weitere Verarbeitung durch den Bundesstatistiker einheitliche Angaben nach dem Muster in 10.1 „Mindestvoraussetzungen für Ergebnislisten“ enthalten.
- 1.8.3 Die Ergebnisliste sollte auf der Homepage des Ausrichters und des LSW-Verbandes innerhalb von zwei Wochen veröffentlicht werden.
- 1.9 Bestenliste**
- 1.9.1 Die Ergebnisliste soll vom Ausrichter oder Veranstalter so schnell als möglich (spätestens zwei Wochen nach der Veranstaltung) gebührenfrei an den LSW-Bundesstatistiker (nach Möglichkeit per Excel) gesendet werden, um eine schnelle Bearbeitung und größtmögliche Aktualität zu ermöglichen.
- 1.9.2 Annahmeschluss für Ergebnisse, die in die LSW-Bestenliste aufgenommen werden sollen, ist jeweils der 31. Januar des folgenden Jahres.
- 1.10 LSW-Regeländerungen**
- 1.10.1 Neue Regeln bzw. Regeländerungen werden mit einfacher Stimmenmehrheit von der LSW-Mitgliederversammlung (JHV) beschlossen.
- 1.10.2 Rein redaktionelle Änderungen beschließt der geschäftsführende LSW-Bundesvorstand.
- 1.10.3 Neuregelungen und Regeländerungen treten grundsätzlich einen Tag nach Beschluss der LSW-Mitgliederversammlung (JHV) in Kraft, es sei denn, diese LSW-Mitgliederversammlung legt einen anderen Termin fest. Dieser ist, insbesondere aus organisatorischen und statistischen Gründen, regelmäßig der 01.01. des folgenden Jahres nach der JHV.
- 1.10.4 Rechtliche Änderungen durch DLV und DRTV (insbesondere bei Geräten, u.a. Gewicht, Länge, Schwerpunktverlagerung, Material) übernimmt LSW-Spezialsport Deutschland zwar grundsätzlich und nach Möglichkeit auch zeitgleich, **doch entscheidet hierüber rechtlich verbindlich alleine und völlig eigenständig die LSW-Mitgliederversammlung (JHV).** Aus Gründen einer einheitlichen statistischen Bearbeitungsweise, Übersichtlichkeit und Vergleichbarkeit sowie wegen organisatorischer Vorteile ist der ideale Änderungszeitpunkt der 01.01. des Folgejahrs.
- 1.10.5 Ab dem Zeitpunkt, zu dem leistungsrelevante Geräte- bzw. sonstige Vorschriftenänderungen rechtlich verbindlich innerhalb von LSW-Spezialsport wirksam werden, ist eine neue Statistik für die betroffenen Disziplinen zu beginnen. **Die bisherige Statistik in diesen Disziplinen ist einzufrieren** (und weiterhin zu veröffentlichen).
- 1.11 Ausländerstartrecht**
- 1.11.1 Ausländische Athleten dürfen an LSW-Wettbewerben teilnehmen, wenn sie (u.a. auch wegen der erforderlichen Versicherungen) Mitglied in einem, dem Deutschen Sportbund angeschlossenen, Sportverein sind. An Meisterschaften jedoch nur, wenn sie in ihrem Heimatland nicht für einen ausländischen Verein an LSW-Landesmeisterschaften oder LSW-Wettkämpfen teilgenommen haben.
- 1.11.2 Bei internationalen Meisterschaften und internationalen Deutschen Meisterschaften müssen sonstige Ausländer einen ausreichenden Versicherungsschutz nachweisen.

## **2. LSW-Spezi­alsport-Wettbewerbe**

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.

- 2.1 Die Palette der LSW-Spezi­alsport-Wettbewerbe kann durch Beschluss der LSW-Mitgliederversammlung erweitert werden. Wegen des damit verbundenen erheblichen zusätzlichen Arbeitsaufwandes wird bei diesen Erweiterungen nur dann eine Statistik geführt, sofern dies durch die LSW-Mitgliederversammlung (JHV) beschlossen wird.
- 2.2 Von Mehr- und Teamwettkämpfen, die sich aus Einzelwettkämpfen von Disziplinen des LSW-Hauptprogramms ergeben, werden alle Leistungen auch statistisch gewertet.
- 2.3 Bei Gleichstand bei Mehrkämpfen und Teamwettkämpfen erfolgt gleiche Platzierung.

## **3. LSW-Lauf**

- 3.1 LSW-100-m-(Hallen-)Sprint und / oder 100-m-Freiluftkurvenstrecke.
- 3.2 LSW-Sprinter-Dreikampf (bestehend aus 50 m, 100 m und 200 m).

## **4. LSW-Sprung**

- 4.1 LSW-Zweisprung aus dem Stand
- 4.2 LSW-Standweitsprung

## **5. LSW-Wurf**

- 5.1 LSW-Stand-Kugelstoß-Fünfkampf (Shotorama)
- 5.2 LSW-Stand-Kugelschock-Dreikampf (Schockorama)
- 5.3 LSW-Athletk-Zweikampf
- 5.4 LSW-Stand-Kugelwurf-Dreikampf (Speerorama)
- 5.5 LSW-Athletik-Dreikampf
- 5.6 LSW-Eisenschleuder
- 5.7 LSW-Eisenschleuder-Dreikampf
- 5.8 LSW-Diskus griechisch (Historisches Stand-Diskuswerfen)
- 5.9 LSW-Dreikampf Diskus griechisch
- 5.10 LSW-Stand-Diskuswurf-Dreikampf (Diskurama)
- 5.11 LSW-Keulenwerfen
- 5.12 LSW-Schleuderballwerfen
- 5.13 LSW-Werfer-Zehnkampf
- 5.14 LSW-Steinstoß-Dreikampf
- 5.15 LSW-Kugelstoß-Dreikampf
- 5.16 LSW-Gewichtwurf-Dreikampf
- 5.17 LSW-Einarmiges Gewichtwerfen
- 5.18 LSW-Historisches Gewichtwerfen (Weight for Distance)
- 5.19 LSW-Ultra-Steinstoßen
- 5.20 LSW-Ultra-Steinstoß-Duathlon
- 5.21 LSW-Strongest Man / Strongest Woman
- 5.22 LSW-Steinstoß-Zehnkampf / Steinstoß-Achtkampf
- 5.23 LSW-Schottenhammerwerfen
- 5.24 LSW-Gewicht-Hochwurf (Heavy-Weight for Height)
- 5.25 LSW-Rundgewichtwerfen (Kettlebell)
- 5.26 LSW-Igmander-Hammerwerfen

*Hinweis:*

*Regeln für Kugelschocken im Werferzehnkampf siehe Ziffer 7.3.13*



## 6. LSW-Spezialsport für Jedermann (Breitensport)

6.1 LSW-Stoßer-Fünfkampf

6.2 LSW-Tennisballweitschlagen

6.3 LSW-Speerwurf-3-Kampf

6.4 LSW-Strongest Man light / Strongest Women light

## 7. LSW-Wettkampfordnung zu den LSW-Einzel- und Mehrkampfdisziplinen

7.1. LSW-Spezialsport Lauf

7.1.1 100-m-Hallen-Kurven- und / oder 100-m-Freiluftsprint

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

7.1.2 LSW-Sprinter-Dreikampf

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

## 7.2. LSW-Spezialsport Sprung

7.2.1 LSW-Zweisprung aus dem Stand

- Die Teilnehmer können in einer oder in mehreren Riegen starten.
- Die Sprungfolge kann wie folgt durchgeführt werden:  
Links - rechts oder rechts - links.  
*Hinweis: Der Zweisprung ist quasi die letzte 2/3-Phase des Dreisprunges, aber aus dem Stand.*
- Das Absprungbein darf vor dem Absprung den Boden nicht verlassen.  
Die Teilnehmer teilen vor dem Wettkampf dem Kampfrichter den gewünschten Absprungpunkt (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.
- Bei Gleichstand entscheidet der zweitbeste Versuch. Besteht auch hier Gleichstand, dann erfolgt gleiche Platzierung.

#### 7.2.2 LSW-Standweitsprung

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

### 7.3 LSW-Spezi sport Wurf Grundsätzliches

- Für alle LSW-Wurfdisziplinen gilt:  
**Die Voraussetzungen für einen gültigen Versuch sind bezüglich der leichtathletischen und rasenkraftsportlichen Geräte/Bedingungen grundsätzlich gemäß den Bestimmungen des IWR, DLV und DRTV (jeweils aktuelle Version) 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-Zehn-Kampf und Mehrkämpfe, die sich aus Einzelwettkämpfen ergeben (z.B. Eisenschleuder-Dreikampf).  
*Hinweis: Hier ergibt sich die Reihenfolge aus der Planung des Veranstalters.*

#### 7.3.1 Stand-Kugelstoß-Fünfkampf (LSW-Shotorama)

- Bei diesem Kugelstoßen aus dem Stand kommen fünf verschieden schwere Geräte zum Einsatz.
- Das 10,00-kg- sowie das 15,00-kg-Gerät können wahlweise eine Kugel oder ein Stoßstein sein.
- Es ist gestattet, auch kleinere Kugeln mit gleichem Gewicht zu benutzen. Der Durchmesser dieser Kugeln darf allerdings nicht den offiziellen Durchmesser der darunter eingestufteten Kugel unterschreiten.  
*Beispiel: Eine 5,00-Kugel muss den Mindestdurchmesser von 95 mm aufweisen (Minimum der 4,00-Kugel).*
- Es sind nur Standstöße erlaubt.  
Beide Füße müssen während der Auftaktbewegungen bzw. des Ausholens ständig Bodentakt haben (kein Fußabheben). Erst beim Ausstoß ist ein Hoch- und/oder Umspringen erlaubt.
- Die Finger dürfen einzeln getapt werden.
- **Das Tragen von Handschuhen ist nicht zulässig.**
- Der Wettkämpfer hat max. drei Versuche pro Gerätegewicht.
- Der Wettkampf wird vom leichten zum schweren Gerät hin durchgeführt.

- Shotorama wird grundsätzlich aus dem Kugelstoßring ausgeführt.
- Der Wurfsektor beträgt 34,92° (ab 01.01.2003).
- Die weitesten der jeweils max. drei Versuche pro Einzelgerät werden addiert und ergeben zusammen das Endergebnis.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

Männliche Schüler B - U 14	2,50 – 3,00 – 4,00 – 5,00 – 6,00 kg
Männliche Schüler A - U 16	3,00 – 4,00 – 5,00 – 6,00 – 7,26 kg
Männliche Jugend B + A - U 18 + U 20	4,00 – 5,00 – 6,00 – 7,26 – 10,00 kg
MHK, M 20 bis M 45	5,00 – 6,00 – 7,26 – 10,00 – 15,00 kg
M 50 bis M 65	4,00 – 5,00 – 6,00 – 7,26 – 10,00 kg
M 70 und älter	3,00 – 4,00 – 5,00 – 6,00 – 7,26 kg
Weibliche Schülerinnen B + A - U 14 + U 16	2,00 – 2,50 – 3,00 – 4,00 – 5,00 kg
Weibliche Jugend B + A - U 18 + U 20	2,50 – 3,00 – 4,00 – 5,00 – 6,00 kg
WHK, W 20 bis W 45	3,00 – 4,00 – 5,00 – 6,00 – 7,26 kg
W 50 und älter	2,50 – 3,00 – 4,00 – 5,00 – 6,00 kg

### 7.3.2 Stand-Kugelschock-Dreikampf (LSW-Schockorama)

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

Männliche Schüler B - U 14	1,50 – 2,00 – 2,50 kg
Männliche Schüler A - U 16	2,00 – 2,50 – 3,00 kg
Männliche Jugend B + A - U 18 + U 20	2,50 – 3,00 – 4,00 kg
MHK, M 20 bis M 45	3,00 – 4,00 – 5,00 kg
M 50 bis M 65	2,50 – 3,00 – 4,00 kg
M 70 und älter	2,00 – 2,50 – 3,00 kg
Weibliche Schülerinnen B + A - U 14 bis U 16	1,50 – 2,00 – 2,50 kg
Weibliche Jugend B + A - U 18 + U 20	1,50 – 2,00 – 2,50 kg
WHK, W 20 bis W 45	2,00 – 2,50 – 3,00 kg
W 50 und älter	1,50 – 2,00 – 2,50 kg

### 7.3.3 LSW-Athletik-Zweikampf

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

### 7.3.4 Stand-Kugelwurf-Dreikampf (LSW-Speerorama)

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

Männliche Schüler B + A - U 14 + U 16	1,00 – 1,50 – 2,00 kg
Männliche Jugend B + A - U 18 + U 20	2,00 – 2,50 – 3,00 kg
MHK, M 20 bis M 45	2,00 – 2,50 – 3,00 kg
M 50 bis M 65	1,50 – 2,00 – 2,50 kg
M 70 und älter	1,00 – 1,50 – 2,00 kg
Weibliche Schülerinnen B + A - U 14 + U 16	1,00 – 1,50 – 2,00 kg
Weibliche Jugend B + A - U 18 + U 20	1,50 – 2,00 – 2,50 kg
WHK, W 20 bis W 45	1,50 – 2,00 – 2,50 kg
W 50 und älter	1,00 – 1,50 – 2,00 kg

### 7.3.5 LSW-Athletik-Dreikampf

- Der Athletik-Dreikampf kann eigenständig oder als Kombinationswertung von Einzelwettkämpfen von Stand-Kugelstoß-Fünfkampf (Shotorama), Stand-Kugel-

schock-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.

### 7.3.6 LSW-Eisenschleuderwerfen

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

Männliche Schüler B und A - U 14 + U 16	1,50 kg
Männliche Jugend B + A - U 18 + U 20	2,00 kg
MHK, M 20 bis M 45	2,75 kg
M 50 bis M 65	2,00 kg
M 70 und älter	1,50 kg
Weibliche Klassen ab Schülerinnen B - U 14	1,50 kg

### 7.3.7 LSW-Eisenschleuderwurf-Dreikampf

- Für alle Altersklassen sind beim Eisenschleuder-Dreikampf bis zu drei Versuche je Einzelgerätengewicht mit den drei offiziell zugelassenen Eisenschleudern (1,50 kg – 2,00 kg – 2,75 kg) erlaubt.
- Wird in das Dreikampfergebnis auch das Resultat aus einem Einzelwettkampf eingerechnet (mit max. sechs Versuchen), so wird die beste Leistung aus diesem

Einzelwettkampf (selbst wenn diese erst im Endkampf mit weiteren drei Versuchen erzielt wurde) für diesen Mehrkampf gewertet.

- Die Regeln aus der Einzelwertung gelten auch für diesen Mehrkampf. Es wird einarmig auf der Schleuderballanlage (**Sektor mit 60°**) geworfen.
- Es erfolgt schräge Messung über den **3,46 m** von der Mitte der Innenkante des Balkens bzw. des Abwurfbogens oder der Abwurfbogenmarkierung entfernten Messpunkt.
- Die Finger dürfen einzeln getapt werden.
- Das Tragen von Handschuhen ist zulässig.
- Die Reihenfolge des Geräteinsatzes wird vom Veranstalter festgelegt.
- Die besten Weiten pro Einzelgerät werden addiert und ergeben das Endergebnis.
- Ergebnisse aus einem evtl. zusätzlichen Endkampf (z.B. die besten Athleten aus den einzelnen Endkämpfen in den verschiedenen Altersklassen) bleiben beim Eisenschleuder-Dreikampf unberücksichtigt.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.
- **Eine seitliche Absperrung (Netz - besser Doppelnetz - oder Gitter) wird aus Sicherheitsgründen empfohlen.**

### 7.3.8 LSW-Diskuswerfen griechisch (Historischer Diskuswurf)

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

<b>Männliche Schüler A - U 16</b>	<b>2,50 kg</b>
<b>Männliche Jugend B - U 18</b>	<b>3,00 kg</b>
<b>Männliche Jugend A - U 20</b>	<b>3,75 kg</b>
<b>MHK, M 20 bis M 45</b>	<b>5,00 kg</b>
<b>M 50 und M 55</b>	<b>3,75 kg</b>
<b>M 60 und M 65</b>	<b>3,00 kg</b>
<b>M 70 und älter</b>	<b>2,50 kg</b>
<b>Weibliche Schülerinnen A - U 16</b>	<b>2,00 kg</b>
<b>Weibliche Jugend B + A - U 18 + U 20</b>	<b>2,50 kg</b>
<b>WHK, W 20 bis W 45</b>	<b>2,50 kg</b>
<b>W 50 und älter</b>	<b>2,00 kg</b>

### 7.3.9 Dreikampf LSW-Diskuswerfen griechisch

- Bei dieser Disziplin werden drei verschieden schwere Metallscheiben (z.B. Hantelscheiben) geworfen.
- Die Regeln aus der Einzelwertung Diskus griechisch gelten auch für diesen Mehrkampf (u.a. wird einarmig geworfen, werden keine LA-Diskens und keine Halbdiskens eingesetzt, es erfolgt schräge Messung etc.).
- Für alle Altersklassen sind beim Dreikampf Diskus griechisch grundsätzlich bis zu drei Versuche je Einzelgerätgewicht mit den offiziell zugelassenen schweren Metallscheiben erlaubt.
- Wird das Dreikampfergebnis allerdings u.a. auch aus einem Einzelwettkampf mit max. sechs Versuchen (oder auch einem zweiten Start in der Hauptklasse) errechnet, so wird die beste Leistung aus dem/den Einzelwettkampf/-kämpfen für diesen Mehrkampf gewertet.
- Ergebnisse aus einem zusätzlichen Endkampf (z.B. die besten Athleten aus den einzelnen Endkämpfen in den verschiedenen Altersklassen) bleiben beim Dreikampf Diskus griechisch unberücksichtigt.
- Die Reihenfolge des Geräteinsatzes wird vom Veranstalter festgelegt.
- Die besten Weiten pro Einzelgerät werden addiert und ergeben das Endergebnis.
- Besteht hierbei Gleichstand bei einem oder mehreren Athleten, erfolgt gleiche Platzierung.
- Ausrichtern steht es frei, bei Wettkämpfen, bei denen es sich nicht um Meisterschaften handelt, andere Mehrkampfformen anzubieten. Es erfolgt hierzu aber keine statistische Erfassung.  
Geräte unter 2,00 kg dürfen hierbei nicht eingesetzt werden.
- Altersklassen und Geräte:

<b>Männliche Schüler A - U 16</b>	<b>2,00 + 2,50 + 3,00 kg</b>
<b>Männliche Jugend B + A - U 18 + U 20</b>	<b>2,50 + 3,00 + 3,75 kg</b>
<b>MHK, M 20 bis M 45</b>	<b>3,00 + 3,75 + 5,00 kg</b>
<b>M 50 + M 55</b>	<b>2,50 + 3,00 + 3,75 kg</b>
<b>M 60 + M 65</b>	<b>2,50 + 3,00 + 3,75 kg</b>
<b>M 70 und älter + weibliche Klassen ab Schülerinnen A - U 16</b>	<b>2,00 + 2,50 + 3,00 kg</b>

### 7.3.10 Stand-Diskuswurf-Dreikampf (LSW-Diskurama)

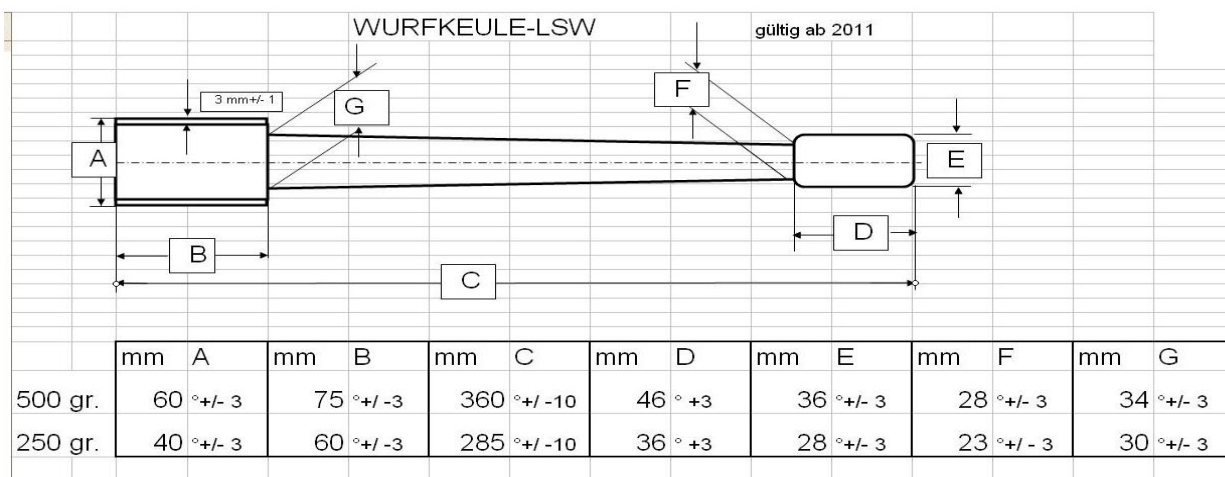
- Bei diesem Stand-Diskuswerfen wird mit drei verschieden schweren Originaldiskens geworfen.
- Es sind nur Standwürfe erlaubt. Beide Füße müssen während der Auftaktbewegungen bzw. des Anschwingens ständig Bodentakt haben (Kein Fußabheben beim Auftakt/Ausholen).  
Erst beim Auswurf ist ein Hoch- und/oder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

Männliche Schüler B + A - U 14 + U 16	1,00 + 1,25 + 1,50 kg
Männliche Jugend B - U 18	1,00 + 1,25 + 1,50 kg
Männliche Jugend A - U 20	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 <b>ab Schülerinnen B - U 14</b>	0,75 + 1,00 + 1,25 kg

### 7.3.11 LSW-Keulenwerfen

- Das Keulenwerfen wird mit einer Keule mit zwei unterschiedlich schweren Geräten - **mindestens 500 Gramm** bzw. **mindestens 250 Gramm** - 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.
- Die Länge des Keulenkopfes beträgt 75 mm +/- 3 mm (500 Gramm) bzw. 60 mm +/- 3 mm (250 Gramm).
- 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).
- Die Gesamtlänge des Keulenkopfes beträgt 75 mm +/- 3 mm (500 Gramm) bzw. 60 mm +/- 3 mm (250 Gramm).
- 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).
- 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).
- Skizze der Keule:





- Die **früher** gültigen Keulen durften im Rahmen einer Übergangsregelung nur noch bis zum 31.12.2013 bei Wettkämpfen eingesetzt werden. Ab dem 01.01.2014 ist der Einsatz der alten Keulen nicht mehr zulässig.
- Mit Wirkung ab 01.01.2014 **wurde** eine neue Keulen-Statistik begonnen. Die alte Statistik **wurde** eingefroren (aber weiterhin veröffentlicht).
- Die Keule muss über den Kopf geworfen werden (Ausführung wie Speerwurf). Ein seitlicher Abwurf wie beim Diskuswerfen oder Schockorama ist nicht gestattet. Ein solcher Versuch ist als **ungültig** zu werten.
- Der Anlauf (keine Drehung/-en) entspricht dem des Speerwerfens. Es kann auch aus dem Stand oder mit Kurzanlauf geworfen werden.
- Die Keule wird von einer Speerwurfanlage oder einer ähnlich geeigneten Wettkampfstätte geworfen (Anlaufbreite 4,00 m, deren Breite allerdings auch unterschritten werden darf).
- Der Sektor beträgt **28,96** Grad (ab dem 01.01.2003). Die Messung erfolgt wie beim Speerwerfen als schräge Messung zum 8,00 m von der Mitte der Innenkante des Abwurfbogens bzw. der Abwurfmarkierung entfernten Messpunkt.
- Jeder Wettkämpfer hat zunächst max. drei Versuche.
- Bei mehr als acht Teilnehmern pro Altersklasse wird nach dem Vorkampf (max. drei Versuche) direkt anschließend ein Endkampf der besten Acht (mit drei weiteren Versuchen) durchgeführt. Bei einer Teilnehmerzahl von bis zu maximal 8 ist jeder Teilnehmer automatisch im Endkampf mit weiteren maximal 3 Versuchen.
- Bei Gleichstand entscheidet der zweitbeste Versuch. Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

<b>Männliche Schüler B + A - U 14 + U 16</b>	<b>250 g</b>
<b>Männliche Jugend B + A - U 18 + U 20</b>	<b>500 g</b>
<b>MHK, M 20 bis M 55</b>	<b>500 g</b>
<b>M 60 und M 65</b>	<b>250 g</b>
<b>M 70 und älter</b>	<b>250 g</b>
<b>Weibliche Klassen ab Schülerinnen B - U 14</b>	<b>250 g</b>

### 7.3.12 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 Abwurfballen 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 - aber geeigneten - Material (Beton, Pflaster, Kunststoff, feste Erde, Asphalt etc.) bestehen.
- Der Schleuderball wird einarmig auf der Schleuderballanlage (oder einer sonst geeigneten Fläche, z.B. Speerwurfanlage) geworfen.
- Der Abwurf erfolgt aus dem Stand, mit Anlauf oder aus einer oder mehreren Drehung(en) heraus (Freistil).
- Die Länge des Anlaufes und die Anzahl der Drehungen sind nicht begrenzt.
- Der Abwurf erfolgt vor einem weißen, 8 x 8 cm dicken und 4 m langen (darf bis auf 3,00 m verkürzt werden) und geraden Abwurfballen (Holz, Kunststoff, Metall etc.).  
Im Falle des Benutzens einer Anlage mit Speerabwurfbogen bzw. Speerabwurfbogenmarkierung entfallen die Vorschriften bezüglich des Balkens.
- Die Finger der Wurfhand dürfen einzeln getapt werden.
- **Handschuhe sind nicht zugelassen.**
- Der Schleuderball besteht aus Leder oder einer formbeständigen Kunststoffhülle. Als Haltegriff dient i.d.R. eine Schlaufe aus Chromleder oder anderem geeigneten und nicht dehnfähigem Material, die **28 cm (+/- 1 cm)** lang und maximal 2,5 cm breit sein darf.
- Jeder Wettkämpfer hat zunächst max. drei Versuche.
- Bei mehr als acht Teilnehmern pro Altersklasse wird nach dem Vorkampf (max. drei Versuche) direkt anschließend ein Endkampf der besten Acht (mit drei weiteren Versuchen) durchgeführt.  
Bei einer Teilnehmerzahl von bis zu maximal 8 ist jeder Teilnehmer automatisch im Endkampf mit weiteren maximal 3 Versuchen.
- Bei Gleichstand entscheidet die zweitbeste Weite. Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

Männliche Schüler D bis A - U 10 bis U 16	1,00 kg
Männliche Jugend B - U 18	1,00 kg
MHK, M 20 bis M 55 + Männliche Jugend A - U 20	1,50 kg
M 60 und älter	1,00 kg
Alle weiblichen Klassen ab Schülerinnen D - U 10	1,00 kg

### 7.3.13 LSW-Werfer-Zehnkampf

- Der Werfer-Zehnkampf besteht aus den folgenden Teil-Disziplinen: **Hammerwerfen, Kugelstoßen, Diskuswerfen, Speerwerfen** (jeweils LA), **Gewichtwerfen beidarmig, Steinstoßen einarmig** (jeweils RKS), **Schleuderballwerfen** (LA + TB + LSW), **Keulenwerfen, Gewichtwerfen einarmig und Kugelschocken einarmig** (jeweils LSW).
- Es sind pro Einzeldisziplin (Teil-Disziplin) maximal drei Versuche zulässig.
- Der Werfer-Zehnkampf kann an einem oder an zwei aufeinanderfolgenden Tagen an einem oder maximal zwei Wettkampforten durchgeführt werden.

- Die Reihenfolge der Disziplinen und die Einteilung der Riegen werden vom Veranstalter festgelegt.
- **Für Hammer, Kugel, Diskus und Speer gelten die Bestimmungen der IWR** (jeweils aktuelle Fassung).
- Für das **(einarmige) Steinstoßen** und das **beidarmige Gewichtwerfen** gelten die Bestimmungen des DRTV (jeweils aktuelle Fassung).  
*Hinweis: Daher muss u.a. bei der Teildisziplin „Gewichtwerfen beidarmig“ auch zwingend beidarmig geworfen werden.*
- Für das **Schleuderballwerfen** gelten die Bestimmungen der LSW-WKO. Der Sektor beträgt 60° (Schleuderballsektor – Messpunkt: 3,46 m).
- Für das **Gewichtwerfen einarmig** gelten die Bestimmungen der LSW-WKO. Die Technik für das Gewichtwerfen einarmig gleicht der des Diskuswerfens und wird aus dem Diskusring (mit Schutzkäfig oder -netz) ausgeführt. Es sind auch andere einarmige Wurftechniken erlaubt (Freistil). Der Sektor ist der gleiche wie beim Diskuswurf (34,92°). Es gelten die Ausführungen zur Einzelwertung im einarmigen Gewichtwurf (Ziffer 7.3.16 der LSW-WKO).
- Das (seitliche und einarmige) **Kugelschocken** wird auf der Speer- oder (besser) der Schleuderballanlage ausgeführt. Der Sektor beträgt 60° (Schleuderballsektor – Messpunkt: 3,46 m). Die Technik ist eine Mischung aus Diskus- und Schleuderballwurf. Die Anlaufdrehungen können beliebig oft ausgeführt werden. Es sind auch Standwürfe erlaubt (Freistil). Eine seitliche Absicherung (Netz oder Gitter) wird aus Sicherheitsgründen empfohlen.
- Der Sektor beim **Keulenwerfen** beträgt 28,96°.
- Punktwertung  
Es gilt die 1.000 Punkte-Regelung. Die Punkte werden linear berechnet, wobei 1.000 Punkte folgenden Leistungen entsprechen:
  - 14,00 m im Kugelstoßen
  - 45,00 m im Diskuswurf
  - 50,00 m im Hammerwurf
  - 45,00 m im Speerwurf
  - 11,00 m im Steinstoßen
  - 55,00 m im Schleuderballwerfen
  - 30,00 m im einarmigen Gewichtwerfen
  - 22,00 m im beidarmigen Gewichtwerfen
  - 60,00 m im Keulenwerfen
  - 27,00 m im Kugelschocken
- **Punktwerte hinter dem Komma werden auf die tiefere Zahl vor dem Komma hin abgerundet (kein kaufmännisches Aufrunden).**
- Diese Werte gelten für alle weiblichen und männlichen Altersklassen und unabhängig vom Gewicht des Sportgerätes.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.
- Die Teilnahme ist erst ab Jugend B zulässig.
- Altersklassen und Geräte:  
*Hinweis: In der nachfolgenden Geräte-Gesamtübersichtsliste sind bewusst alle Altersklassen aufgeführt, obwohl bei etlichen Disziplinen, so auch beim Werfer-10-Kampf, nicht alle AK zugelassen sind.*

Geräte	Schüler D M 8 – 9	Schüler C M 10 – 11	Schüler B M 12 – 13	Schüler A M 14 – 15	M JB M 16 – 17	M JA M 18 – 19	M 20 – M45 + MHK	M 50
Kugel	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	4,00 kg	5,00 kg	6,00 kg	7,26 kg	6,00 kg
Diskus	0,75 kg	0,75 kg	0,75 kg	1,00 kg	1,50 kg	1,75 kg	2,00 kg	1,50 kg
Hammer	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	4,00 kg	5,00 kg	6,00 kg	7,26 kg	6,00 kg
Speer	0,40 kg	0,40 kg	0,40 kg	0,60 kg	0,70 kg	0,80 kg	0,80 kg	0,70 kg
Stein	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	5,00 kg	7,50 kg	10,0 kg	15,0 kg	10,0 kg
Schl.-Ball	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,50 kg	1,50 kg	1,50 kg
Gewicht 1	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	5,00 kg	7,50 kg	7,50 kg	7,50 kg
Gewicht 2	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	5,00 kg	7,50 kg	10,0 kg	12,5 kg	10,0 kg
Keule	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg	0,50 kg	0,50 kg	0,50 kg	0,50 kg
Schocken	2,00 kg	2,00 kg	2,00 kg	2,50 kg	3,00 kg	3,00 kg	4,00 kg	3,00 kg
Heavy-W.							15,88 kg	11,34 kg
Geräte	M 55	M 60	M 65	M 70	M 75	M 80	M 85	M 90
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	Schi. D W 8 – 9	Schi C W 10 - 11	Schi B W 12 - 13	Schi A W 14 - 15	W JB W 16 - 17	W JA W 18 - 19	W 20 – W 45 + WHK	W 50
Kugel	2,00 kg	2,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	4,00 kg	4,00 kg	3,00 kg
Diskus	0,75 kg	0,75 kg	0,75 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg
Hammer	2,00 kg	2,00 kg	2,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	4,00 kg	4,00 kg	3,00 kg
Speer	0,40 kg	0,40 kg	0,40 kg	0,50 kg	0,60 kg	0,60 kg	0,60 kg	0,50 kg
Stein	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	5,00 kg	5,00 kg	5,00 kg	3,00 kg
Schl.-Ball	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg	1,00 kg
Gewicht 1	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	5,00 kg	3,00 kg
Gewicht 2	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	5,00 kg	5,00 kg	5,00 kg	3,00 kg
Keule	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg	0,25 kg
Schocken	2,00 kg	2,00 kg	2,00 kg	2,50 kg	2,50 kg	2,50 kg	2,50 kg	2,00 kg
Heavy-W.							9,08 kg	7,26 kg
Geräte	W 55	W 60	W 65	W 70	W 75	W 80	W 85	W 90
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

### 7.3.14 LSW-Steinstoß-Dreikampf

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

<b>Männliche Schüler B + A - U 14 + U 16</b>	<b>3,00 – 5,00 – 7,50 kg</b>
<b>Männliche Jugend B + A - U 18 + U 20</b>	<b>5,00 – 7,50 – 10,00 kg</b>
<b>MHK, M 20 bis M 45</b>	<b>7,50 – 10,00 – 15,00 kg</b>
<b>M 50 bis M 65</b>	<b>5,00 – 7,50 – 10,00 kg</b>
<b>M 70 und älter</b>	<b>3,00 – 5,00 – 7,50 kg</b>
<b>Weibliche Klassen ab Schülerinnen B - U 14</b>	<b>3,00 – 5,00 – 7,50 kg</b>

### 7.3.15 LSW-Kugelstoß-Dreikampf

- Grundlage dieser Disziplin ist das Kugelstoßen in drei Ausführungen:
  - Stand-Kugelstoßen (aus dem 2,135-m-Ring),
  - Normales Kugelstoßen (z. B. Angleiten) aus dem 2,135-Ring,
  - Kugelstoßen **mit Anlauf** (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.
- Die Teilübung Angleiten umfasst alle lt. IWR zulässigen Techniken (also auch Standstoßen).
- Bei der Teilübung Anlauf sind alternativ Stand- und Angleitstöße zulässig.
- **Bei der Teilübung Stand-Kugelstoßen sind nur Standstöße erlaubt.** Beide Füße müssen während der Auftaktbewegungen bzw. des Ausholens ständig Bodentakt haben (**kein** Fußabheben). Erst beim Ausstoß ist ein Hoch- und/oder Umspringen erlaubt. Wählt der Athlet für die Teilübung(en) Angleiten und/oder Anlauf ersatzweise den Standstoß, darf dagegen auch das linke Bein zum Schwungholen angehoben werden.

- Die Finger dürfen einzeln getapt werden.
- Der Sektor bei der Stand- und Angleitenausführung ist der gleiche wie beim Kugelstoßen (34,92°).
- Bei der Variante mit Anlauf werden für die Aufstoßfläche die Maße der Steinstoßanlage, grundsätzlich gleichmäßig 4,00 m breit, zugrunde gelegt. In Ausnahmefällen kann bis auf 3,00 m Breite verringert werden.
- Die Messung erfolgt bei **den Teilübungen Stand- und Angleiten „schräg“ (Sektormessung) 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.

### 7.3.16 LSW-Gewichtwurf-Dreikampf

- Diese Disziplin umfasst Gewichtwürfe mit drei verschiedenen schweren Geräten. Es kann **ein- oder beidarmig** geworfen werden.  
*Hinweis: Ein permanenter Wechsel der (ein- oder beidarmigen) Armtechnik ist zulässig.*
- **Das Rasenkraftsport-Gewicht (Länge 50 cm – Maß ab Unterkante Griff) wird einarmig in Freistiltechnik aus dem Diskuswurfring (2,50 m) mit Schutzkäfig geworfen.**
- Der Gewichtwurf-Dreikampf wird aus dem Hammerwurfring (2,135 m Durchmesser) mit Schutzgitter oder -netz ausgeführt.
- Aus statistischen Gründen ist es zwingend erforderlich, auf dem Ergebnisprotokoll die jeweils gewählte ein- oder zweiarmige Wurfvariante zu vermerken!  
*Hinweis: Im Rahmen des Gewichtwurf-Dreikampfes muss auch beim Einsatz der einarmigen Gewichtwurftechnik aus dem (kleineren) 2,135-m-Kreis geworfen werden!*
- Der Sektor beträgt 34,92°.
- 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 getapt werden.
- Das Tragen eines Handschuhes (Fingerspitzen frei) ist zulässig.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

<b>Männliche Schüler B + A - U 14 + U 16</b>	<b>3,00 – 5,00 – 7,50 kg</b>
<b>Männliche Jugend B - U 18</b>	<b>5,00 – 7,50 – 10,00 kg</b>
<b>Männliche Jugend A - U 20</b>	<b>7,50 – 10,00 – 12,50 kg</b>
<b>MHK, M 20 bis M 45</b>	<b>10,00 – 12,50 – 15,88 kg</b>
<b>M 50 u. M 55</b>	<b>7,50 – 10,00 – 12,50 kg</b>
<b>M 60 u. M 65</b>	<b>5,00 – 7,50 – 10,00 kg</b>
<b>M 70 und älter</b>	<b>3,00 – 5,00 – 7,50 kg</b>
<b>Weibliche Klassen ab Schülerinnen B - U 14</b>	<b>3,00 – 5,00 – 7,50 kg</b>

### 7.3.17 LSW-Einarmgewichtwurf (einarmiges Gewichtwerfen)

- **Hinweis:**  
Beim LSW-Gewichtwurf-Dreikampf einarmig erzielte Leistungen können, da sie aus dem kleinen Ring (Durchmesser 2,135 m) geworfen wurden, auch beim LSW-Einarmgewichtwurf gewertet werden.  
Umgekehrt dürfen Ergebnisse aus dem LSW-Einarmgewichtwurf nicht im LSW-Dreikampf gewertet werden, da diese aus dem großen Ring (Durchmesser 2,50 m) erzielt wurden.
- Das Rasenkraftsport-Gewicht (Länge 50 cm – Maß ab Unterkante Griff) wird **einarmig** in Freistiltechnik aus dem Diskuswurfring (2,50 m) mit Schutzkäfig geworfen.
- Die Finger der Wurfhand dürfen einzeln getapt werden.
- Das Tragen eines Handschuhes ist zulässig.
- Der Sektor beträgt 34,92°.
- Jeder Wettkämpfer hat zunächst max. drei Versuche.
- Bei mehr als acht Teilnehmern pro Altersklasse wird nach dem Vorkampf (max. drei Versuche direkt anschließend ein Endkampf der besten Acht (mit drei weiteren Versuchen) durchgeführt.  
Bei einer Teilnehmerzahl von bis zu maximal 8 ist jeder Teilnehmer automatisch im Endkampf mit weiteren maximal 3 Versuchen.
- Bei Gleichstand entscheidet die beste zweite Weite. Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

<b>Männliche Schüler B + A - U 14 + U 16</b>	<b>3,00 kg</b>
Männliche Jugend B - U 18	5,00 kg
Männliche Jugend A - U 20	7,50 kg
MHK, M 20 bis M 55	7,50 kg
M 60 u. M 65	5,00 kg
M 70 und älter	3,00 kg
<b>Weibliche Schülerinnen B + A - U 14 + U 16</b>	<b>3,00 kg</b>
Weibliche Jugend B + A - U 18 + U 20	3,00 kg
WHK, W 20 bis W 45	5,00 kg
W 50 und älter	3,00 kg

### 7.3.18 LSW-Historisches Gewichtwerfen (Weight for Distance)

- Das Wettkampfgerät (Super-Heavy-Weight) für **alle Männerklassen ab A-Jugend** (Historisches Gewicht) wiegt **25,4 kg** (56 lbs) und hat eine Länge von 41 cm (16 Inches/Zoll – Maß bis Unterkante Griff).
- Geräte mit Kette und auch mit Triangel sind zulässig.
- Der Kugel-Mindestdurchmesser von 22 cm darf nicht unterschritten werden.
- Das Rasenkraftsport-Gewicht für **alle Frauenklassen ab A-Jugend** wiegt **12,5 kg** (RKS-Gewicht) und hat eine Länge von 50 cm (Maß bis Unterkante Griff). Geräte mit Kette und auch mit Triangel sind zulässig.
- Das Gerät kann ein- oder beidarmig geworfen werden (Freistil).
- Die Würfe sind in einem 2,135-m-Kreis (z.B. Hammerwurfring), der mit einem Schutzgitter oder -netz versehen ist, auszuführen.
- Die Finger dürfen einzeln getapt werden.
- Das Tragen von Handschuhen (Fingerspitzen frei) ist zulässig.
- Der Sektor beträgt 34,92°.

- Jeder Wettkämpfer hat zunächst max. drei Versuche.  
Bei mehr als acht Teilnehmern pro Altersklasse wird nach dem Vorkampf (max. drei Versuche) direkt anschließend ein Endkampf der besten Acht (mit drei weiteren Versuchen) durchgeführt.  
Bei einer Teilnehmerzahl von bis zu maximal 8 ist jeder Teilnehmer automatisch im Endkampf mit weiteren maximal 3 Versuchen.
- Bei Gleichstand entscheidet die beste zweite Weite. Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.

### 7.3.19 LSW-Ultra-Steinstoßen (Putting the Stone)

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

MHK, M 20 bis M 45 + Männliche Jugend B + A - U 18 + U 20	25,00 + 50,00 kg
M 50 und älter	12,50 + 25,00 + 50,00 kg
WHK, W 20 bis W 45 + Weibliche Jugend A - U 20	12,50 + 25,00 kg
W 50 und älter	12,50 + 25,00 kg

### 7.3.20 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:
  - **MHK, M 20 - M 45 + mJB + mJA:** 50,00 kg und 25,00 kg
  - **ab M 50:** 25,00 kg und 12,50 kg
  - sowie** 50,00 kg und 25,00 kg
  - **WHK, W 20 bis W 45 + wJA** 25,00 kg und 12,50 kg
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.

### 7.3.21 LSW Strongest Man/Woman:

- Einzeldisziplinen (nachfolgend unterteilt in Männer- und Damengeräte):
  - **Historischer Gewichtswurf (25,4 bzw. 12,50 kg)**
  - **Ultra-Steinstoßen (50,0 bzw. 25,00 kg)**
  - **Diskus griechisch ( 5,0 bzw. 2,50 kg)**

Es werden in allen Altersklassen ausschließlich die Damen- bzw. Herrengewichte 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**
- Werden die Einzelergebnisse in Wettkämpfen mit Endkampf, also insgesamt sechs Versuchen, erzielt, werden auch Bestversuche aus dem Endkampf für den Mehrkampf gewertet.
- Die Regeln der LSW-WKO zu den Einzeldisziplinen gelten auch für die drei Teildisziplinen.
- **In dieser Disziplin dürfen keine Schüler und B-Jugendlichen teilnehmen.**  
*Hinweis: Für Einsteiger/-innen bietet sich die Disziplin Strongest Man / Woman light aus dem LSW-Nebenprogramm (Breitensport) an.  
 Siehe Ziffer 7.4.5.*
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.

### 7.3.22 LSW- Steinstoß-Zehnkampf und LSW-Steinstoß-Achtkampf

- Der LSW-Steinstoß-Zehnkampf und -achtkampf können an einem oder an zwei aufeinanderfolgenden Tagen an einem oder maximal zwei Wettkampforten durchgeführt werden.
- Bei dieser Disziplin handelt es sich um Steinstoßen mit Anlauf oder aus dem Stand (Freistil) mit zehn bzw. acht verschiedenen schweren Eisen-, Beton- oder Natursteinen (z.B. Findlingen) etc.
- Die Geräteform ist nicht vorgeschrieben.
- **Die Steine müssen ohne fremde Hilfe aufgehoben werden.**
- Beim Anlauf oder aus dem Stand **darf** der Stein **ab** einem Gewicht von 20,00 kg (männliche Klassen) bzw. 10,00 kg (weibliche Klassen) mit beiden Händen getragen und **muss mindestens ab Brusthöhe** gestoßen (ein- oder beidarmig) werden.  

In den Männerklassen dürfen die Steine von 3,00 bis 15,00 kg nur einarmig getragen und gestoßen werden!  
 In den Damenklassen müssen die Steine ab 3,00 bis 7,50 kg einarmig getragen und gestoßen werden!
- Ansonsten gelten die Regeln der LSW-WKO zu den Einzeldisziplinen auch für die Teildisziplinen im o.a. Mehrkampf.

- Soll auch eine Steinstoß-Dreikampfwertung aus dem 10- bzw. 8-Kampf herausgewertet werden, darf nur ein Stoßen mit den vorgeschriebenen RKS-Metall-Steinen zugelassen werden (Einschränkung der ansonsten freien Steinwahl).
- Jeder Wettkämpfer hat max. drei (3) Versuche pro Einzelgerätgewicht.
- 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 Gerätgewicht.
- 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 Gesundheitsgründen lediglich den Achtkampf.
- Aus den Achtkampfergebnissen werden die erforderlichen Ergebnisse für den Zehnkampf herausgezogen.
- Daher ist für diese Teildisziplinen bzw. für diese Gewichte des Zehnkampfes kein zusätzlicher Start vorgesehen.
- Ein zusätzlicher Start für die Hauptklasse ist nicht erforderlich, da die verwendeten Gewichte in den relevanten Altersklassen gleichzeitig auch HK-Gewichte sind und somit die HK komplett abgedeckt ist.
- Allerdings darf noch einmal für ein altersbezogenes (zusätzliches) LSW-Team lt. Team-Sonderregelung angetreten (ohne Einzelwertung) werden. Hierzu muss jeweils, erforderlichenfalls auch außerhalb der Riegenbindung, vor- bzw. nachgeworfen werden. Für zusätzliche Teamwertungen im Acht- und/oder Zehnkampf muss somit umfassend zusätzlich gestartet werden. Hierfür kann der Veranstalter eine zusätzliche Gebühr (10,- Euro) fordern.
- Mannschaften sind bis zum Meldeschlussdatum lt. Ausschreibung des Veranstalters anzumelden. Teams dürfen somit nicht erst am Wettkampftag nachgemeldet werden.
- Ummeldungen innerhalb von gemeldeten Teams sind dagegen auch am Wettkampftag noch zulässig.
- Altersklassen und Geräte beim Steinstoß-Zehnkampf:

MHK, M 20 bis M 95 + Männliche Jugend B + A - U 18 + U 20	5/7,5/10/12,5/15/20/25/30/40/50
---	---------------------------------

- Altersklassen und Geräte **beim** Steinstoß-Achtkampf:

Männliche Jugend B + A - U 18 + 20	3/5/7,5/10/12,5/15/20/25
MHK, M 20 bis M 95	3/5/7,5/10/12,5/15/20/25
WHK, Weibliche Klassen <b>ab weibliche Jugend B - U 18</b>	3/5/7,5/10/12,5/15/20/25

### 7.3.23 LSW-Schottenhammerwerfen (Scottisch Hammer)

- Der Schottenhammer wird beidarmig aus dem Wurfing mit Schutzkäfing oder -netz (wird aus **Sicherheitsgründen** empfohlen) geworfen.

- Der Sektor beträgt 34,92° wie beim Diskus-, Hammerwurf und Kugelstoßen.
- Es erfolgt schräge Messung wie beim Leichtathletik-Hammerwerfen.
- Es sind nur Standwürfe erlaubt. Beide Füße müssen u.a. während der Auftaktbewegungen bzw. des Anschwingens ständig Bodentakt haben (kein Fußabheben). Erst beim Auswurf ist ein Hoch- und/oder Umspringen erlaubt.
- Die Finger dürfen einzeln getapt werden.
- Das Tragen von Handschuhen ist zulässig.
- Der Schottenhammer darf eine maximale Länge von 1,27 m (Kugel + Stiel) nicht überschreiten.
- Jeder Wettkämpfer hat zunächst max. drei Versuche.  
Bei mehr als acht Teilnehmern pro Altersklasse wird nach dem Vorkampf (max. drei Versuche) direkt anschließend ein Endkampf der besten Acht (mit drei weiteren Versuchen) durchgeführt.  
Bei einer Teilnehmerzahl von bis zu maximal 8 ist jeder Teilnehmer automatisch im Endkampf mit weiteren max. 3 Versuchen.
- Bei Gleichstand entscheidet die zweitbeste Weite. Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

MHK, M 20 bis M 45	13,00 kg
M 50 bis M 65 + Männliche Jugend A - U 20	8,00 kg
<b>Männliche Jugend B - U 18</b>	<b>5,00 kg</b>
M 70 bis M 95 + Weibliche Klassen <b>ab weibliche Jugend B - U 18</b>	<b>5,00 kg</b>

### 7.3.24 LSW-Heavy-Weight-Hochwurf (Heavy-Weight for Height)

- Das Wurfgewicht wird einarmig - mit dem Rücken zur Hochwurfanlage - geworfen.
- Es sind nur Standwürfe erlaubt. Beide Füße müssen während der Auftaktbewegungen bzw. des Anschwingens ständig Bodentakt haben (kein Fußabheben). Ein Hochspringen während des Hochwerfens ist erlaubt.
- Die Finger dürfen einzeln getapt werden.
- Das Tragen von Handschuhen ist zulässig.
- Das Wurfgewicht darf eine maximale Länge von 0,41 m (Kugel + Kette bis Griffunterkante) nicht überschreiten.
- Die Latte muss **3,30 m** lang sein und liegt **wie beim Hoch- oder Stabhochsprung** lose auf.
- Wettkampfteilnehmer und Wertungsrichter einigen sich auf eine Einstiegshöhe. Die Teilnehmer können selbst entscheiden, bei welcher Höhe sie einsteigen.
- Der **Ausrichter**/Veranstalter kann allerdings die Mindeststiegshöhe pro AK in der Ausschreibung vorgeben und hierzu bei der Teilnehmermeldung die aktuelle Jahresbestleistung anfordern.
- Jeder Wettkämpfer hat drei Versuche pro Höhe.
- Die Steigerung der Höhe erfolgt grundsätzlich in 10-cm- oder 15-cm-Schritten. Auf 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.
- Ein Versuch ist als ungültig zu werten, wenn die Höhenbegrenzungsstange durch Berührung des Gewichtes zu Boden fällt.
- Wer bei einer Höhe drei Fehlversuche hat, scheidet aus.

- Im Wettkampfverlauf können Höhen ausgelassen werden. Wer bereits einen missglückten Versuch auf einer Höhe hat, kann diese Höhe jedoch nicht mehr auslassen.  
*Hinweis: Somit sind Hoch- und Stabhochsprung-Konzeptionen bezüglich des Teil-Auslassens von Höhen hier nicht erlaubt!*
- Bei Gleichstand entscheidet die zweithöchste Höhe. Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.
- Männliche Altersklassen und Geräte (Heavy-Weights – 41 cm Länge):

Männliche Jugend B - U 18	11,34 kg
Männliche Jugend A - U 20	15,88 kg
Männerhauptklasse + M 20 - M45	25,40 kg
M 50 bis M 65	15,88 kg
M 70 bis M 75	11,34 kg
M 80 und älter	9,08 kg

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

Weibliche Jugend B - U 18	9,08 kg
Weibliche Jugend A - U 20	11,34 kg
Frauenhauptklasse + W 20 - W 45	15,88 kg
W 50 bis W 55	9,08 kg
W 60 bis W 75	7,26 kg
W 80 und älter	5,45 kg

### 7.3.25 LSW-Rundgewichtwerfen (Kettlebellwerfen)

- Das Rundgewicht wird im Freistil aus dem Diskusring geworfen (z.B. Stand, Drehung/en, ein- oder beidarmig, Hammer-, Diskus-, Schleuderballdrehung).
- Die Finger dürfen einzeln getapt werden.
- Das Tragen von Handschuhen ist zulässig.
- Der Sektor beträgt 34,92°.
- Jeder Wettkämpfer hat zunächst max. drei Versuche.  
Bei mehr als acht Teilnehmern pro Altersklasse wird nach dem Vorkampf (max. drei Versuche) direkt anschließend der Endkampf der besten Acht (mit drei weiteren Versuchen) durchgeführt.  
Bei einer Teilnehmerzahl von bis zu maximal 8 ist jeder Teilnehmer automatisch im Endkampf mit weiteren maximal 3 Versuchen.
- Bei Gleichstand entscheidet die zweitbeste Weite.
- Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.
- Gerätegewichte je Altersklassen:
- **Die Gerätelängen betragen von dem Geräteboden der Rundgewichte bis zu der Unterkante Griff maximal:**
  - 20,00 cm bei 10,00 kg,
  - 18,00 cm bei 8,00 kg und
  - 17,00 cm bei 6,00 kg.
- Altersklassen:

<b>MHK + M 20 bis M 65 + Männliche Jugend B + A - U 18 + U 20</b>	10,00 kg
M 70 - M 75	8,00 kg
<b>M 80 - M 95</b>	<b>6,00 kg</b>
<b>Alle weiblichen Klassen ab weibliche Jugend B - U 18</b>	6,00 kg

### 7.3.26 LSW-Igmanderwerfen

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

MHK, M 20 bis M 45	13,00 kg
M 50 bis M 65 + Männliche Jugend A - U 20	8,00 kg
M 70 bis M 95 + Männliche Jugend B - U 18	5,00 kg
Alle weiblichen Klassen ab Weibliche Jugend A - U 20	5,00 kg

### 7.4 LSW für Jedermann (Breitensport)

#### 7.4.1 LSW-Stoßer-Fünfkampf

- Der Stoßer-Fünfkampf besteht aus den folgenden Teildisziplinen:
  - **Kugelstoßen bestarmig**
  - **Kugelstoßen anderer Arm**
  - **Steinstoß bestarmig**
  - **Steinstoß anderer Arm**
  - **LSW-Shotorama**
- Es werden die Geräte der jeweiligen Altersklasse lt. IWR und DRTV benutzt.
- Pro Teildisziplin gelten die in den jeweiligen Ziffern dieser WKO genauer erläuterten Bestimmungen für diese Disziplin.
- Die jeweiligen Leistungen werden linear berechnet:
  - **Kugelstoß bestarmig**            17,50 m sind 1000 Punkte
  - **Kugelstoß anderer Arm**        14,00 m sind 1000 Punkte
  - **Steinstoß bestarmig**            12,00 m sind 1000 Punkte
  - **Steinstoß anderer Arm**        10,00 m sind 1000 Punkte
  - **LSW-Shotorama**                75,00 m sind 1000 Punkte
- Jeder Wettkämpfer hat max. drei (3) Versuche pro Einzelgerätegewicht.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.

#### 7.4.2 LSW-Tennisballweitschlagen

- Das Tennisball-Weitschlagen erfolgt aus der **Aufschlagstellung**.
- Es sind nur Standardaufschläge erlaubt. Beide Füße müssen u.a. während der Auftaktbewegungen bzw. des **Ausholens** ständig Bodentakt haben (kein Fußabheben).
- Erst nach dem Abschlag ist ein Hoch- und/oder Umspringen erlaubt.
- Der Schläger muss beim Aufschlag **über den Kopf** geführt werden. Ein Schlagen von unten oder seitwärts ist unzulässig. **Solche Versuche sind als ungültig zu werten.**
- Der Sektor beträgt  $34,92^\circ$  wie beim Diskus- oder Hammerwerfen bzw. Kugelstoßen (schräge Messung).
- Es dürfen nur handelsübliche Tennisschläger benutzt werden.
- Nur neuwertige und unbehandelte Tennisbälle dürfen Verwendung finden. **Bälle, die z.B. härter sind als solche, die beim Tennisspielen verwandt werden, sind verboten.**
- Jeder Wettkämpfer hat zunächst max. drei Versuche.  
Bei mehr als acht Teilnehmern pro Altersklasse wird nach dem Vorkampf (max. drei Versuche) direkt anschließend ein Endkampf der besten Acht (mit drei weiteren Versuchen) durchgeführt.  
Bei einer Teilnehmerzahl von bis zu maximal 8 ist jeder Teilnehmer automatisch im Endkampf mit weiteren max. 3 Versuchen.
- Bei Gleichstand entscheidet die zweitbeste Weite. Besteht auch hier Gleichheit, erfolgt gleiche Platzierung.

#### 7.4.3 LSW-Speerwurf-3-Kampf

- Beim einarmigen Speerwerfen über den Kopf **aus dem Stand** (siehe Speerorama) mit drei verschiedenen schweren Geräten dürfen nur Originalspeere (IWR) benutzt werden.
- Ein Speerwurf ist nur gültig, wenn der Metallkopf vor den anderen Teilen des Speers auf dem Boden auftrifft.  
*Hinweis: Mit Metallkopf ist der gesamte Metallspitzenbereich des Speeres gemeint.*
- Es sind nur Standwürfe erlaubt. Beide Füße müssen u.a. während der Auftaktbewegungen bzw. des Anschwingens ständig Bodentakt haben (kein Fußabheben). Erst beim Auswurf ist ein Hoch- und/oder Umspringen erlaubt.
- Die Finger dürfen einzeln getapt werden.
- Eine seitliche Ausführung wie beim Schockorama ist nicht gestattet. **Solche Versuche sind ungültig zu werten.**
- Der Wettkampf wird vom leichten zum schweren Gerät hin durchgeführt.
- Der Wettkampf kann von der Speerwurfanlaufbahn oder aber auch aus dem Diskus- bzw. Hammerwurf- oder Kugelstoßring heraus ausgeführt werden.
- Der Sektor beträgt  $28,96^\circ$  (ab 01.01.2003).
- Die Messung erfolgt wie beim Speerwerfen als schräge Messung zum 8,00 m von der Mitte der Innenkante des Abwurf Bogens bzw. der Abwurfmarkierung entfernten Messpunkt. Wird der Standwurf aus dem Diskusring ausgeführt, erfolgt die Messung über die Ringmittemitte (1,25 m).
- Die besten der jeweils max. drei Versuche pro Einzelgerät werden addiert und ergeben das Gesamtergebnis.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

MHK, M 20 bis M 55, Männliche Jugend B + A - U 18 + U 20	0,60 + 0,70 + 0,80 kg
M 60 und M 65	0,50 + 0,60 + 0,70 kg
M 70 und älter	0,40 + 0,50 + 0,60 kg
Alle weiblichen Klassen <b>ab weibliche Jugend B - U 18</b>	0,40 + 0,50 + 0,60 kg

#### 7.4.4 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/Woman erleichtern.
- Ferner soll so älteren oder gehandicapten Sportlern auch weiterhin das Betreiben dieses anspruchsvollen Mehrkampfes ermöglicht werden.
- Strongest Man/Woman light besteht aus dem:
  - **beidarmig zu werfenden RKS-Gewicht**  
(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 haben. Ein Um- oder Hochspringen, nachdem der Diskus die Hand verlassen hat, ist erlaubt.
- Die Regeln aus der LSW-WKO des Hauptprogrammes zu diesen Disziplinen gelten auch hier.
- 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**).
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.

## 8. LSW-Startgebühren

### 8.1 Wettkampfgebühren

#### Die nachfolgend aufgeführten Gebühren gelten für LSW-Mitglieder.

Die Veranstalter sind berechtigt, für Nicht-LSW-Mitglieder höhere Wettkampf-Teilnahmegebühren nach eigener Konzeption zu berechnen. Der Regelsatz hierfür beträgt 5,- Euro pro LSW-Einzeldisziplin, LSW-Drei- und LSW-Fünfkampf (z.B. Standkugelstoß- und Stoßer-Fünfkampf).

Bei Teamwertungen sowie Acht- und Zehnkämpfen können die Veranstalter bei LSW-Nichtmitgliedern ebenso weiter nach oben abweichen wie bei komplizierten Doppelstarts.

Beim Steinstoß-8- und Steinstoß-10-Kampf sowie beim Werfer-10-Kampf und deren Teamwertungen können für Nichtmitglieder jeweils plus 10,- Euro zusätzlich berechnet werden.

## 8.2 Übersicht über die Wettkampfgebühren in Euro (ohne Doppelstarts)

### 8.2.1 Normaler LSW-Wettkampf

- **LSW-Einzelwettkampf:**

Schüler/-innen	1,50 €
m/w Jugend	2,00 €
M 20/W 20 und älter	3,00 €
  
- **Je LSW-Drei- und -Fünfkampf:**

Schüler/-innen	2,00 €
M / W Jugend	3,00 €
M 20/W 20 und älter	5,00 €
  
- **Je LSW-Acht- und -Zehnkampf:**

Schüler/-innen	4,00 €
M / W Jugend	5,00 €
M 20/W 20 und älter	9,00 €

### 8.2.2 LSW-Landesmeisterschaften:

- **Je Einzel-Disziplin:**

Schüler/-innen	2,00 €
M / W Jugend	3,00 €
M 20/W 20 und älter	5,00 €
  
- **Je Drei- und Fünfkampf:**

Schüler/-innen	3,00 €
M / W Jugend	4,00 €
M 20/W 20 und älter	9,00 €
  
- **Je Acht- und Zehnkampf:**

Schüler/-innen	5,00 €
M / W Jugend	6,00 €
M 20/W 20 und älter	10,00 €

### 8.2.3 Norddeutsche und Süddeutsche LSW-Meisterschaften

- **Je Einzel-Disziplin:**

Schüler/-innen	3,00 €
M / W Jugend	4,00 €
M 20/W 20 und älter	6,00 €
  
- **Je Drei- und Fünfkampf:**

Schüler/-innen	4,00 €
M / W Jugend	5,00 €
M 20/W 20 und älter	8,00 €
  
- **Je Acht- und Zehnkampf:**

Schüler/-innen	6,00 €
M / W Jugend	8,00 €
M 20/W 20 und älter	11,00 €



#### 8.2.4 Deutsche LSW-Meisterschaften und Deutschland-Cups

- **Je Einzel-Disziplin:**

Schüler/-innen	4,00 €
M / W Jugend	5,00 €
M 20/W 20 und älter	7,00 €
- **Je Drei- und Fünfkampf:**

Schüler/-innen	5,00 €
M / W Jugend	6,00 €
M 20/W 20 und älter	9,00 €
- **Je Acht- und Zehnkampf:**

Schüler/-innen	7,00 €
M / W Jugend	8,00 €
M 20/W 20 und älter	10,00 €

#### 8.2.5 Zuschläge:

- Zuschlag bei 8- und 10-Kampf: 10,00 €
- Zusatzkosten bei Athletik-2-Kampf: 5,00 €
- Zusatzkosten bei Athletik-3-Kampf: 5,00 €
- Zusatzkosten HK-Zusatzstart: 3,00 €

#### 8.2.6 Mannschaftsgebühren

Die Höhe der Mannschafts-Startgebühren bleibt dem Veranstalter vorbehalten.

Der Regelsatz beträgt 10,00 Euro.

#### 8.2.7 Internationale Meisterschaften:

Die Höhe aller Startgebühren bleibt dem Ausrichter vorbehalten, **sollten aber über der von DM liegen.**

#### 8.3 LSW-Veranstaltungsgebühren (LSW-Spezialsportabgabe)

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

### 9. Doping

- LSW-Spezialsport Deutschland kann aus finanziellen Gründen keine eigenen Dopingkontrollen durchführen.
- 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.
- Sollte dennoch eine Teilnahme während der Suspendierung erfolgen, werden die erzielten Leistungen in keiner LSW-Statistik berücksichtigt.
- Alle LSW-Ergebnisse von überführten und verurteilten Dopingsündern werden ungültig.
- Deren evtl. bestehenden LSW-Meisterschaftswürden sowie die statistischen LSW-Werte werden aberkannt bzw. gestrichen.  
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.

## 10. Schlussbestimmungen

### 10.1 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. Land der Veranstaltung
2. Ort der Veranstaltung
3. Datum der Veranstaltung
4. Art der Veranstaltung
5. Disziplinen der Veranstaltung (ggf. mit Angabe der Art, falls unterschiedlich)
6. Zum Athleten:
7. Vor- und Zuname des Athleten
8. Vollständiger Vereinsname des Athleten
9. Landeszugehörigkeit des Athleten (gemäß Pass/Ausweis)
10. Jahrgang des Athleten
11. Altersklasse des Athleten in der gestartet wurde

Zur Disziplin:

12. Disziplinname
13. Wurfgewicht(e)
14. Bestleistung aus allen Versuchen (gewünscht alle Einzelleistungen aller Versuche). Bei Gleichstand mindestens die zweitbeste Leistung.
15. 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:

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

Allgemeines:

24. Ergebnislisten müssen in deutscher oder englischer Sprache vorliegen.
25. Die Ergebnislisten müssen dem Bundesstatistiker als bearbeitbare Datei (vorzugsweise EXCEL) per Mail zur Verfügung gestellt werden.
26. Der Veranstalter stellt eine Mailadresse für Nachfragen des Statistikers zur Verfügung.

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

## 10.2 Anlagen

### 10.2.1 LSW-Regionalsprecher:

<u>Region</u>	<u>Regionalsprecher/-in</u>	<u>Vertreter/-in</u>
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	Dieter Spey Postfach 601305 14413 Potsdam 0174/1834255	unbesetzt
Bremen	Jean-Marc Rheder Detastr. 12 37341 Bad Lauterberg jmrheder@t-online.de	unbesetzt
Hamburg	Jean-Marc Rheder Detastr. 12 37341 Bad Lauterberg jmrheder@t-online.de	unbesetzt
Mecklenburg-Vorpommern	unbesetzt	unbesetzt
Niedersachsen	Jean-Marc Rheder Detastr. 12 37341 Bad Lauterberg jmrheder@t-online.de	unbesetzt
Nordrhein-Westfalen	Anja Ziegelmeier Eggerter Str. 7 53547 Breitscheid-Dasbach anja.ziegelmeier@web.de	unbesetzt

Sachsen	unbesetzt	Manfred Bunk Hohle Gasse 23 04159 Leipzig manfred.bunk@gmx.de
Sachsen-Anhalt	Jean-Marc Rheder Detastr. 12 37341 Bad Lauterberg jmrheder@t-online.de	unbesetzt
Schleswig-Holstein	Jean-Marc Rheder Detastr. 12 37341 Bad Lauterberg jmrheder@t-online.de	unbesetzt

## 10.2.2 Landesverbände:

### 10.2.2.1 Hessischer Rasenkraftsport- und Tauziehverband e.V. Präsident Klaus Schmitt

zuständig für Hessen und Thüringen

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

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

zuständig für Rheinland-Pfalz und Saarland

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