



## **LSW-Sport-Spezialwettkampfordnung (LSW-WKO)**

**Gültig ab 01.01.2018 lt. Beschluss der  
der LSW-Mitgliederversammlung am 11.11.2017 in Mutterstadt**

Zur Verbesserung der Lesbarkeit des nachfolgenden Textes wird auf die Angabe der weiblichen Form verzichtet.

Gleichwohl gelten die Bezeichnungen gleichwertig für Frauen und Männer.

### **1. Allgemeine Bestimmungen LSW-Sport-Spezialwettkampfordnung:**

- 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-Landesverbände
- 1.11 Regeländerungen
- 1.12 Ausländerstartrecht

### **2. Angebote an LSW-Sport-Spezialwettkampfordnungen:**

- 2.1 Lauf
- 2.2 Sprung
- 2.3 Wurf
- 2.4 Jedermann (Breitensport)

### **3. LSW-Lauf:**

- 3.1 100-m-(Hallen-)Sprint
- 3.2 Sprinter-Dreikampf

### **4. LSW-Sprung:**

- 4.1 Zweisprung aus dem Stand
- 4.2 Standweitsprung

### **5. LSW-Wurf:**

- 5.1 Stand-Kugelstoß-Fünfkampf (Shotorama)
- 5.2 Stand-Kugelschock-Dreikampf (Schockorama)
- 5.3 Athletik-Zweikampf
- 5.4 Stand-Kugelwurf-Dreikampf (Speerorama)
- 5.5 Athletik-Dreikampf
- 5.6 Eisenschleuderwerfen
- 5.7 Eisenschleuderwurf-Dreikampf
- 5.8 Diskus „Griechisch“ (Historisches Stand-Diskuswerfen)
- 5.9 Dreikampf Diskus „Griechisch“
- 5.10 Stand-Diskuswurf-Dreikampf (Diskurama)
- 5.11 Keulenwerfen
- 5.12 Schleuderballwerfen

- 5.13 Werfer-Zehnkampf
- 5.14 Steinstoß-Dreikampf
- 5.15 Kugelstoß-Dreikampf
- 5.16 Gewichtwurf-Dreikampf
- 5.17 Einarmiges Gewichtwerfen
- 5.18 Historisches Gewichtwerfen (Weight for Distance)
- 5.19 Ultra-Steinstoßen (Putting the Stone)
- 5.20 Ultra-Steinstoß-Duathlon
- 5.21 Strongest Man / Strongest Woman
- 5.22 Steinstoß-Zehnkampf / Steinstoß-Achtkampf
- 5.23 Schottenhammerwerfen (Scottisch Hammer)
- 5.24 Gewicht-Hochwurf (Heavy-Weight for Height)
- 5.25 Rundgewichtwerfen (Kettlebellwerfen)
- 5.26 Igmanderwerfen

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

- 6.1 Stoßer-Fünfkampf
- 6.2 Tennisballweitschlagen
- 6.3 Speerwurf-3-Kampf
- 6.5 Strongest Man light / Strongest Women light

## **7. LSW-Wettkampfdisziplinen:**

Siehe hierzu Gesamtdarstellung.

## **8. LSW-Gebührenordnung:**

- 8.1 Wettkampfgebühren
- 8.2 LSW-Spezialsport-Abgabe

## **9. Doping:**

- 9.1 Allgemeine Maßnahmen
- 9.2 Zusatzmaßnahmen

## **10. LSW-Ehrungen:**

- 10.1. Verdiente langjährige LSW-Aktivisten
- 10.2. Verstorbene verdiente LSW-Mitglieder
- 10.3 Sportlerin des Jahres / Sportler des Jahres (Verweis auf Ziffer 11)

## **11. LSW-Sportler des Jahres:**

- 11.1 Allgemeine Kriterien/Voraussetzungen
- 11.2 Besondere Kriterien/Voraussetzungen

## **Anlage: Bundesvorstand**

- 1. Geschäftsführender Bundesvorstand
- 2. Kassenprüfer
- 3. Statistiker
- 4. LSW-Regionalsprecher (Länderebene)

# 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.

1.2.2 Die Teilnehmer an LSW-Wettkämpfen müssen grundsätzlich über ihren Heimatsportverein (z.B. LA, RKS, Schwerathletik, Turnen) unfall- und haftpflichtversichert sein.

1.2.3 Sportvereinslose Teilnehmer und teilnehmende LSW-Direktmitglieder ohne eigenen Sportverein 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 Statistik / Rekorde:

1.3.1 Alle 26 LSW-Wurfdisziplinen laut Ziffer 5 der LSW-WKO werden statistisch dann erfasst, wenn der jeweilige Wettkampf spätestens 24 Stunden vor Wettkampfbeginn (Infoeingang) dem LSW-Bundes-Sportwart oder dem LSW-Bundes-Vorstand angemeldet wurde und mindestens fünf Athleten aus mindestens zwei Vereinen an dieser Veranstaltung aktiv teilnehmen.

Siehe hierzu auch Anlage WKO, Ziffer 3.

1.3.2 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.

1.3.3 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 müssen zwei Kampfrichter, die nicht an dem betreffenden Wettkampf teilgenommen haben, die Ergebnisse kontrollieren und die Ergebnisliste, die unverzüglich an den Bundesstatistiker zu leiten ist, unterschreiben.

1.3.4 Für alle Altersklassen, die beiden Hauptklassen sowie die entsprechenden Teamwertungen (untergliedert in Vereins- und Nationalmannschaften) des LSW-Spezial-Hauptprogrammes wird eine Bundestatistik geführt.

In diese werden auch die Leistungen auf Europa- und Weltebene, besonders gekennzeichnet, eingefügt.

- 1.3.5 LSW-Lauf- und -Sprungdisziplinen sowie solche des LSW-Jedermannsportes werden nur bei vorhandenen Kapazitäten statistisch verarbeitet.
- 1.3.6 Der LSW-Bundesvorstand behält sich das Recht vor, unglaubliche oder nicht korrekt zustandegekommene Leistungen nicht anzuerkennen.
- 1.3.7 Die Leistungen von Athleten, die des Dopings überführt sind, werden komplett ungültig (siehe auch Ziffer 9 der LSW-WKO).
- 1.3.8 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.  
*Hinweis: Auch die Ergebnisse aus Vereinsmeisterschaften in den LSW-Spezialsport-Disziplinen werden nur dann statistisch erfasst, wenn daran ebenfalls mindestens fünf Athleten aus mindestens zwei Vereinen teilnehmen.*
- 1.4.2 Ein Start in den LSW-Spezialsport-Disziplinen ist innerhalb eines Kalenderjahres nur für einen Sportverein zulässig.  
*Hinweis auf Ziffer 1.5.14: 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.*
- 1.4.3 Voraussetzung für die Teilnahme an LSW-Wettkämpfen ist grundsätzlich die Mitgliedschaft in einen zugelassenen Sportverein innerhalb des DOSB (z.B. DRTV>RKS<, DLV>LA<, DTB, Deutscher Highlanderverband, Deutscher Schwerathletikverband etc.).  
Sofern ausnahmsweise 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 höheres Meldegeld (plus 5,00 Euro).  
Bei 8- und 10-Kämpfen erhöht sich das Meldegeld für Nichtmitglieder um 10,00 Euro.  
Bei Teamwertungen sowie komplizierten Doppelstarts kann der Veranstalter bei diesen Mehrkämpfen ebenfalls ein erhöhtes Meldegeld von Nichtmitgliedern verlangen (bis maximal 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.

Für diesen Mehraufwand kann der Veranstalter eine zusätzliche Gebühr berechnen.

- 1.4.7 Bei Mehrkämpfen, deren Ergebnisse sich teilweise aus Einzelwettkämpfen mit sechs Versuchen ergeben, werden die besten Leistungen aus allen sechs Versuchen gewertet (LSW-Sonderregel).

- 1.4.8 LSW-Wettkämpfe sind spätestens 24 Stunden vor Wettkampfbeginn (Infoeingang) beim LSW-Bundesvorstand oder dem LSW-Bundes-Sportwart anzumelden.

- 1.4.9 Grundsätzlich werden nur in den 26 Wurfdisziplinen des LSW-Hauptprogrammes (Ziffer 5 der LSW-WKO) Deutsche Meisterschaften ausgetragen.

Die Mitgliederversammlung oder der LSW-Bundesvorstand können Ausnahmen zulassen.

- 1.4.10 Bei LSW-Wettkämpfen sollen mindestens zwei Kampfrichter eingesetzt werden, die nicht an den jeweiligen Disziplinen teilnehmen.

LSW-Rekorde werden nur dann anerkannt, wenn die Ergebnisliste von zwei Kampfrichtern unterschrieben wurde.

- 1.4.11 Eigene Geräte dürfen eingesetzt werden, unterliegen aber der Aufsicht des Veranstalters und müssen vor Wettkampfbeginn geprüft (gewogen und gemessen) und genehmigt werden.

Solange sich der Eigentümer dieser Geräte in dem jeweiligen Wettkampf befindet, muss er seine Geräte auch anderen Athleten zur Verfügung stellen.

- 1.4.12 Bei Teilnehmern in Einzeldisziplinen und Mehrkämpfen müssen in den Ergebnislisten neben den exakten Weitenangaben auch bei **ergebnislosen Teilnahmen präzise Einträge** mit folgenden Abkürzungen erfolgen:

- **n. a.** - bei Nichtantritt ohne Abmeldung
- **abg.** - bei korrekter Abmeldung
- **o. q. V.** - bei ungültigen Versuchen insgesamt

## 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 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! **Eine Wertung erfolgt nur dann, wenn alle drei zumindest „o. g. V.“ bleiben.** Ein „n. a.“, „abgemeldet“, „verzichtet“, „verletzt“ oder sonstiges reicht nicht aus!

*Hinweis: Selbst (komplette) Dreierteams werden dann nicht gewertet, wenn ein Mitglied oder mehrere nicht antreten oder auf ihre Versuche verzichten.*

### 1.5.2 Mindestens ein Athlet des gemeldeten Teams muss der gemeldeten Altersklasse angehören.

### 1.5.3 An einem Tag darf innerhalb eines LSW-Wettkampfes ein Athlet in einer LSW-Disziplin grundsätzlich nur einmal für ein altersbezogenes LSW-Team sowie noch einmal für ein Team über die LSW-Hauptklassenregelung starten bzw. gewertet werden.

Sofern dies der jeweilige Veranstalter zulässt, ist ein kostenpflichtiger Start auch in einem zweiten AK-Team zulässig.

Für diese zusätzlichen Starts (HK und/oder zweites Team) kann jeweils auch außerhalb der Riegenbindung unter Einbeziehung bereits erbrachter Leistungen vor- bzw. nachgeworfen werden.

In solchen Fällen ist nach Möglichkeit der Zeitplan von LSW-Veranstaltungen so zu gestalten, dass ein Athlet auch für beide Teams starten kann.

*Siehe auch Ziffer 1.4.6.*

### 1.5.4 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.

### 1.5.5 Für den für die Mannschaftswertungen erforderliche Mehraufwand dürfen die Veranstalter eine Zusatzgebühr verlangen.

### 1.5.6 Spätestens bei der Wettkampfanmeldung am Veranstaltungstag (Anmeldung im Wettkampfbüro) ist dem Ausrichter die genaue Teamaufstellung verbindlich mitzuteilen.

- 1.5.7 Bei Mannschaftskämpfen, deren Ergebnisse sich teilweise aus Einzelwettkämpfen mit sechs Versuchen ergeben, werden die besten Leistungen aus allen sechs Versuchen gewertet.  
*Siehe auch Ziffern 1.4.7 und 1.6.10. (LSW-Sonderregelung).*
- 1.5.8. Ein Start in den LSW-Disziplinen innerhalb eines Jahres ist nur für einen Sportverein zulässig.  
*Siehe auch Ziffern 1.4.2 und 1.15.14.*
- 1.5.9 Die statistische und meldetechnische Vereinszuordnung erfolgt gemäß des gültigen/aktuellen LSW-Mitgliederverzeichnisses beim LSW-Bundes-Mitgliederwart.
- 1.5.10 Bei LSW gibt es keine Startgemeinschaften etc.
- 1.5.11 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.
- 1.5.12 Selbst wenn nur ein Team in die Wertung kommt, wird dieses zum Sieger erklärt. Bei Meisterschaften erfolgt auch dann eine uneingeschränkte Ehrung zum Meister. Lediglich in der LSW-Hauptklasse wird der Medaillenstandard angewendet.  
*Siehe auch Ziffer 1.6.11.*
- 1.5.13 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.  
*Siehe auch Ziffer 1.5.9.*

## **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.*  
A-Jugendliche (U 20) dürfen sich nur während der Meldefrist in der Aktiven-Klasse 20 melden. Die Teilnahme in den Seniorenklassen ab 30 bleibt Jugendlichen verwehrt.  
Sportler der übrigen Nachwuchsklassen dürfen sich ebenfalls nur innerhalb der Meldefristen in einer 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 Ebenfalls werden auch keine Ummeldungen nach Ablauf der Meldefrist, z.B. erst am Wettkampftag, in eine andere Altersklasse vorgenommen.

- 1.6.4 **Einzel**starts in derselben LSW-Disziplin in zwei oder mehreren Altersklassen (außer Hauptklasse) sind am selben Tag innerhalb einer LSW-Veranstaltung grundsätzlich nicht erlaubt.
- 1.6.5 Startet ein Athlet für die Mannschaft zusätzlich in einer unteren Altersklasse, so wird die Leistung in dieser AK nur für die Mannschaftswertung und für die Statistik gewertet. Der Athlet erscheint in der Ergebnisliste bezüglich der Einzelwertung mit Vermerk (z.B. „a. W.“ - außer Wertung).  
*Hinweis: Sofern es der Veranstalter lt. Ausschreibung zulässt, sind somit neben dem ohnehin zulässigen Einsatz in einem Hauptklassenteam auch Starts in max. zwei Altersklassenteams zulässig.*
- 1.6.6 Mindestens ein Athlet des startenden Teams muss der gemeldeten Altersklasse angehören (siehe Ziffer 1.5.2).
- 1.6.7 Athleten, die nicht mindestens ab dem 3. Versuch an dem Vorkampf teilnehmen, werden auch zum Endkampf nicht zugelassen.
- 1.6.8 Alle Athleten (also auch solche aus den Jugend-, Junioren-, Senioren- und 20-er-Klassen), die mit Geräten der Klassen 20 bis 45 werfen/stoßen (auch bei reinen Teamstarts und Mehrkämpfen), werden automatisch in der Hauptklasse (offenen Klasse oder Allkategorie) gewertet - **außer** Schüler.  
*Siehe auch Ziffer 1.7.4.*
- Beachte Sonderregelung beim Gewichthochwurf!**  
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.  
***Hinweis: In die 20-er-Klasse werden dagegen (und einzig) die gewertet, die sich für dem Wettkampf bis zum Meldeschluss konkret in diese Klasse auch gemeldet haben.***  
**Ein Automatismus wie bei der Hauptklasse besteht hier nicht!**  
*Siehe auch Ziffer 1.6.1.*
- 1.6.9 Die Hauptklasseneinteilung besteht eigenständig neben den übrigen Altersklassen (20 bis 95) und unterliegt nicht den Teilnahmebeschränkungen in den Einzel-, Mehrkampf- und Teamregelungen. Für die Hauptklasse kann auch außerhalb der Riegenbindung vor- bzw. nachgeworfen werden.  
Ein Direktvergleich der Hauptklassenathleten in einem Wettkampf ist nicht erforderlich und in der Regel auch nicht möglich, da insbesondere bei großen Veranstaltungen in unterschiedlichen Riegen geworfen werden muss.  
*Siehe auch Ziffer 1.7.4.*
- 1.6.10 Für Mehrkämpfe, die sich aus Einzelwettkämpfen ergeben, werden die Endergebnisse gewertet, unabhängig von der unterschiedlichen Zahl der Gesamtversuche der beteiligten Athleten.  
*Siehe auch Ziffer 1.5.8.*
- 1.6.11 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.**

*Siehe auch Ziffer 1.5.13.*

## **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:**

- Schüler C (U 12), B (U 14) und A (U 16) analog der LA- und RKS-Regelungen mit der Einschränkung, dass auf eine weitere Unterteilung (z.B. M/W 14) verzichtet wird.

*Hinweis: Bei einigen LSW-Disziplinen gibt es keine Schülerwertung und bei einigen anderen Einschränkungen.*

*Dies ergibt sich aus den jeweiligen Disziplinbeschreibungen.*

- Jugend B (U 18) und A (U 20) analog der LA- und RKS-Regelungen.

- 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. Somit besteht hier **kein** Automatismus wie in der Hauptklasse.

*Siehe auch Ziffer 1.6.8!*

- Die Seniorenwertungen erfolgen bereits ab M/W 30, jeweils in Fünfjahresschritten bis M/W 95, analog den LA-Regelungen.

1.7.4 Die Hauptklassenregelung ist völlig separat von der vorgenannten Einteilung zu sehen und ist einzig abhängig von den geworfenen M/W-20- bis -45-Gewichten bzw. den absolvierten Sprung- und Laufdisziplinen unter M/W-20- bis -45-Voraussetzungen.

*Hinweis: Bei einigen Disziplinen werden auch in höheren AK die schweren Geräte benutzt. Auch hier gilt dann die HK-Regelung. Alle, die unter den HK-Bedingungen Ergebnisse erzielen, werden **automatisch** (auch) in der HK gewertet.*

### **Beachte Sonderregelung beim Gewichthochwurf!**

Ein Direktvergleich der Hauptklassenathleten in einem Wettkampf ist nicht erforderlich.

*Hinweis: Dies ist in der Regel auch nicht möglich, da insbesondere bei großen Veranstaltungen zwangsläufig in unterschiedlichen Riegen geworfen werden muss.*

*Siehe auch Ziffern 1.7.8 und 1.6.9.*

1.7.5 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.

- 1.7.6 Starts von Schülern und Jugendlichen in der nächsthöheren Altersklasse sind dagegen unter Beachtung der Ziffern 1.6 und 1.7.6 grundsätzlich erlaubt. Jugendliche dürfen auch in der Hauptklasse starten bzw. gewertet werden.

*Hinweis: Diskus griechisch ist erst ab dem 14. Lebensjahr erlaubt.*

- 1.7.7 Ein Start von Senioren in einer beliebigen tieferen Altersklasse (außer bei Schüler- und Jugendklassen) ist zulässig.

*Hinweis: Nachmeldungen dürfen allerdings nur in der eigenen Altersklasse erfolgen (Ziffer 1.6.2).*

Ein weiter Start in einer LSW-Einzeldisziplin (ausgenommen Hauptklasse sowie bei Veranstalter-Sonderregelung bei **zweitem Team**) ist aber nicht möglich (Ziffer 1.4.6 der LSW-WKO).

## 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 enthalten:

Wettbewerb / Name / Vorname / Geburtsjahr / Altersklasse / Verein / Gerätegewicht / Platzierung / Bestweiten bzw. -zeiten.

Bei Wurf-Rekorden müssen zwei Kampfrichter, die nicht in dieser Disziplin gestartet sind, das Nachmessen mit dem Stahlbandmaß dokumentieren und dies per Unterschrift bestätigen.

- 1.8.3 Die Ergebnisliste sollte auf der Homepage des Ausrichters oder des LSW-Verbandes ([www.lsw-spezialsport.de](http://www.lsw-spezialsport.de)) innerhalb von zwei (2) 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-Landesverbände:

- 1.10.1 Es wird auf die Bildung von LSW-Landesverbänden (Bundeslandkonzept) hingearbeitet.

- 1.10.2 Vorab nehmen die Geschäfte dieser noch nicht existierenden LSW-Landesverbände die von der LSW-Mitgliederversammlung im Zweijahres-Rhythmus gewählten bzw. dem geschäftsführenden LSW-Bundesvorstand vorübergehend (kommissarisch) bestimmten LSW-Regionalsprecher und deren Vertreter wahr.

*Siehe Ziffer 5 der Anlage.*

## 1.11 LSW-Regeländerungen:

1.11.1 Neue Regeln bzw. Regeländerungen werden mit Stimmenmehrheit von der LSW-Mitgliederversammlung (JHV) beschlossen (Mitgliedervorbehalt).

1.11.2 Rein redaktionelle Änderungen beschließt der geschäftsführende LSW-Bundesvorstand.

1.11.3 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.

1.11.4 Rechtliche Änderungen durch DLV und DRTV (insbesondere bei Geräten, u.a. Gewicht, Länge, Schwerpunktverlagerung, Material) übernimmt LSW-Sport Deutschland zwar grundsätzlich und nach Möglichkeit auch zeitgleich, **doch entscheidet hierüber rechtlich verbindlich alleine und völlig eigenständig die LSW-Mitgliederversammlung (JHV).**

*Hinweis: Eine automatische Übernahme der Vorschriften von DLV und DRTV darf somit nicht erfolgen (Mitgliedervorbehalt).*

Hierdurch soll vermieden werden, dass unkontrolliert Kostenrisiken von außen den LSW-Verband, die LSW-Vereine und die LSW-Mitglieder belasten.

Der LSW-Bundesvorstand kann bezüglich der Regeländerungen durch DLV und DRTV bis zur nächst folgenden Mitgliederversammlung (JHV) eine bis zu diesem Zeitpunkt gültige vorläufige Entscheidung treffen.

Aus Gründen einer einheitlichen statistischen Bearbeitungsweise, Übersichtlichkeit und Vergleichbarkeit sowie wegen organisatorischer Vorteile ist der ideale Änderungszeitpunkt der 01.01.

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

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

## 1.12 Ausländerstartrecht:

1.12.1 Ausländische Athleten dürfen an LSW-Wettbewerben bis zu den Landes- und Regionalmeisterschaften teilnehmen, wenn sie (u.a. auch wegen der erforderlichen Versicherungen) Mitglied in einem, dem Deutschen Sportbund angeschlossenen, Sportverein sind. Dies können z.B. LSW-, LA-, RKS-, Turn- oder Schwerathletikvereine sein.

1.12.2 Bei internationalen Meisterschaften und internationalen Deutschen Meisterschaften reicht dagegen für einen Start von Ausländern lediglich der Nachweis eines ausreichenden Versicherungsschutzes aus.

## **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!

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

## **3. LSW-Lauf:**

- 3.1 Für alle Laufdisziplinen gilt: Handgestoppte Zeiten werden in der Statistik durch Addition von 0,24 Sekunden an die elektronische Zeitmessung angepasst und mit dem Vermerk (H) geführt.
- 3.2 Disziplinen:
  - 100-m-(Hallen-)Sprint (auch mit Kurvenvorgabe zulässig) und / oder 100-m-Freiluftkurvenstrecke.
  - Sprinter-Dreikampf (bestehend aus 60 m, 100 m - auch mit Kurvenvorgabe zulässig - und 200-m-Hallenrunde oder 200-m-Freiluftkurvenbahn).

## **4. LSW-Sprung:**

Disziplinen:

- Zweisprung aus dem Stand
- Standweitsprung

## **5. LSW-Wurf:**

- 5.1 Stand-Kugelstoß-Fünfkampf (Shotorama)
- 5.2 Stand-Kugelschock-Dreikampf (Schockorama)
- 5.3 Athletik-Zweikampf
- 5.4 Stand-Kugelwurf-Dreikampf (Speerorama)
- 5.5 Athletik-Dreikampf
- 5.6 Eisenschleuder
- 5.7 Eisenschleuder-Dreikampf
- 5.8 Diskus griechisch (Historisches Stand-Diskuswerfen)
- 5.9 Dreikampf Diskus griechisch
- 5.10 Stand-Diskuswurf-Dreikampf (Diskurama)
- 5.11 Keulenwerfen
- 5.12 Schleuderballwerfen
- 5.13 Werfer-Zehnkampf
- 5.14 Steinstoß-Dreikampf

- 5.15 Kugelstoß-Dreikampf
- 5.16 Gewichtwurf-Dreikampf
- 5.17 Einarmiges Gewichtwerfen
- 5.18 Historisches Gewichtwerfen (Weight for Distance)
- 5.19 Ultra-Steinstoßen
- 5.20 Ultra-Steinstoß-Duathlon
- 5.21 Strongest Man / Strongest Woman
- 5.22 Steinstoß-Zehnkampf / Steinstoß-Achtkampf
- 5.23 Schottenhammerwerfen
- 5.24 Gewicht-Hochwurf (Heavy-Weight for Height)
- 5.25 Rundgewichtwerfen (Kettlebell)
- 5.26 Igmander-Hammerwerfen

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

- 6.1 Stoßer-Fünfkampf
- 6.2 Tennisballweitschlagen
- 6.3 Speerwurf-3-Kampf
- 6.4 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-Freiluft-Kurvensprint:**

- Der 100-m-Kurvensprint wird auf der zweiten Hälfte der 200-m-Hallenrundbahn (Kurvenvorgabe) gelaufen. In der Halle darf er auch auf der Geraden absolviert werden.  
*Hinweis: Dieser Sprint darf auch auf Außenanlagen mit fehlender geraden 100-m-Bahn, also einer Kurvenbahn, 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 Teilnehmer können in einem oder in mehreren Läufen starten.
- Alle mit der gleichen Endleistung werden gleich platziert.

#### **7.1.2 Sprinter-Dreikampf:**

- Der Sprinter-Dreikampf besteht aus je einem 60-m-, einem 100-m- sowie einem 200-m-Kurvenlauf.
- Er kann ab dem 01.01.2018 auch komplett im Freien absolviert werden.
- 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 können in einem oder in mehreren Läufen starten.
- Alle mit der gleichen Endleistung werden gleich platziert.

## **7.2. LSW-Spezialsport Sprung:**

### **7.2.1 Zweisprung aus dem Stand:**

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

### **7.2.2 Standweitsprung:**

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

## **7.3 LSW-Spezialsport Wurf:**

### **Grundsätzliches:**

- Für alle LSW-Wurfdisziplinen gilt:  
Die Voraussetzungen für einen gültigen Versuch werden bezüglich der leichtathletischen und rasenkraftsportlichen Geräte/Bedingungen grundsätzlich gemäß den Bestimmungen des IWB, DLV und DRTV (jeweils aktuelle Version) geregelt, sofern die LSW-Mitgliederversammlung (JHV) dies beschließt.
- 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- sowie Steinstoß-Zehn- und Achtkampf und Mehrkämpfe, die sich aus Einzelwettkämpfen ergeben (z.B. Eisenschleuder-Dreikampf).

*Hinweis: Hier ergibt sich die Reihenfolge aus der Planung des Veranstalters.*

- Bei Gleichstand bei Mehrkämpfen erfolgt gleiche Platzierung.

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

- Bei diesem Kugelstoßen aus dem Stand kommen fünf verschiedene schwere Geräte zum Einsatz.  
*Hinweis: Nach internationaler Regelung wird ab dem 01.01.2003 bei der Klasse M 50/55 die 6,00-kg-Kugel benutzt.*
- Das 10,00-kg- sowie das 15,00-kg-Gerät können wahlweise eine Kugel oder ein Stoßstein sein.
- Es ist gestattet, auch kleinere Kugeln mit gleichem Gewicht zu benutzen. Der Durchmesser dieser Kugeln darf allerdings nicht den offiziellen Durchmesser der darunter eingestuften Kugel unterschreiten.
- *Beispiel: Eine 5,00-Kugel muss den Mindestdurchmesser von 95 mm aufweisen (Minimum der 4,00-Kugel).*
- Es sind nur Standwürfe 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.
- 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 (Schülerinnen C sind nicht startberechtigt):

Schüler C (M 10 / M 11) – U 12	2,0 – 2,5 – 3,00 – 4,00 – 5,00 kg
Schüler B (M 12 / M 13) – U 14	2,5 – 3,0 – 4,00 – 5,00 – 6,00 kg
Schüler A (M 14 / M 15) – U 16	3,0 – 4,0 – 5,00 – 5,00 – 7,26 kg
Männliche Jugend B + A (M 16 bis M 19) - U 18 + U 20	4,0 – 5,0 – 6,00 – 7,26 – 10,0 kg
MHK, M 20 bis M 45	5,0 – 6,0 – 7,26 – 10,0 – 15,0 kg
M 50 bis M 65	4,0 – 5,0 – 6,00 – 7,26 – 10,0 kg
M 70 und älter	3,0 – 4,0 – 5,00 – 6,00 – 7,26 kg
Schülerinnen B + A (W 12 bis W 15) – U 14 + U 16	2,0 – 2,5 – 3,00 – 4,00 – 5,00 kg
Weibliche Jugend B + A (W 16 bis W 19) - U 18 + U 20	2,5 – 3,0 – 4,00 – 5,00 – 6,00 kg
WHK, W 20 bis W 45	3,0 – 4,0 – 5,00 – 6,00 – 7,26 kg
W 50 und älter	2,5 – 3,0 – 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 eingestuftten 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 sollte aus Sicherheitsgründen aus dem Diskus- oder Hammerwurfring mit Schutzkäfig 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 (Schüler/-innen D sind nicht startberechtigt):

Schüler C + B (M 10 bis M 13) – U 12 + U 14	1,5 kg – 2,0 kg – 2,5 kg
Schüler A (M 14 / M 15) – U 16	2,0 kg – 2,5 kg – 3,0 kg
Männliche Jugend B + A (M 16 bis M 19) – U 18 + U 20	2,5 kg – 3,0 kg – 4,0 kg
MHK, M 20 bis M 45	3,0 kg – 4,0 kg – 5,0 kg
M 50 bis M 65	2,5 kg – 3,0 kg – 4,0 kg
M 70 und älter	2,0 kg – 2,5 kg – 3,0 kg
Schülerinnen C + B + A (W 10 bis W 15) – U 12 bis U 16	1,5 kg – 2,0 kg – 2,5 kg
Weibliche Jugend B + A (W 16 bis W 19) – U 18 + U 20	1,5 kg – 2,0 kg – 2,5 kg
WHK, W 20 bis W 45	2,0 kg – 2,5 kg – 3,0 kg
W 50 und älter	1,5 kg – 2,0 kg – 2,5 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 sollte aber aus Sicherheitsgründen aus dem Hammer- oder Diskuswurfring mit Schutzkäfig 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 (Schüler/-innen D sind nicht startberechtigt):

Schüler C bis A (M 10 bis M 15) – U 12 bis U 16	1,0 kg – 1,5 kg – 2,0 kg
Männliche Jugend B + A (M 16 bis M 19) - U 18 + 20	2,0 kg – 2,5 kg – 3,0 kg
MHK, M 20 bis M 45	2,0 kg – 2,5 kg – 3,0 kg
M 50 bis M 65	1,5 kg – 2,0 kg – 2,5 kg
M 70 und älter	1,0 kg – 1,5 kg – 2,0 kg
Schülerinnen C bis A (W 10 bis W 15) – U 12 bis U 16	1,0 kg – 1,5 kg – 2,0 kg
Weibliche Jugend B + A (W 16 bis W 19) - U 18 + U 20	1,5 kg – 2,0 kg – 2,5 kg
WHK, W 20 bis W 45	1,5 kg – 2,0 kg – 2,5 kg
W 50 und älter	1,0 kg – 1,5 kg – 2,0 kg

### 7.3.5 LSW-Athletik-Dreikampf:

- Der Athletik-Dreikampf kann eigenständig oder als Kombinationswertung von Einzelwettkämpfen von Stand-Kugelstoß-Fünfkampf (Shotorama), Stand-Kugelschock-Dreikampf (Schockorama) und Stand-Kugelwurf-Dreikampf (Speerorama) durch Bestweiten-Addition der Einzeldisziplinen organisiert werden.

- Die drei Einzelwettbewerbe können an einem, an zwei oder an drei aufeinanderfolgenden Tagen sowie innerhalb dieses Zeitrahmens auf bis zu drei unterschiedlichen Wettkampforten bzw. –anlagen durchgeführt werden.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.

### 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** zwingend 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 Abwurf Bogens oder der Abwurfbogenmarkierung entfernten Messpunkt.  
*Hinweis: 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 (Schüler/-innen D sind nicht startberechtigt):

<b>Schüler C bis A (M 10 - M 15) – U 12 bis U 16</b>	<b>1,50 kg</b>
<b>Männliche Jugend B + A (M 16 - M 19) – U 18 + U 20</b>	<b>2,00 kg</b>
<b>MHK, M 20 bis M 45</b>	<b>2,75 kg</b>
<b>M 50 bis M 65</b>	<b>2,00 kg</b>
<b>M 70 und älter</b>	<b>1,50 kg</b>
<b>ALLE weiblichen Klassen</b>	<b>1,50 kg</b>

### 7.3.7 LSW-Eisenschleuderwurf-Dreikampf:

- Für alle Altersklassen sind beim Eisenschleuder-Dreikampf bis zu drei Versuche je Einzelgerätegewicht 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 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.  
*Hinweis: Schleuderball-Sektor mit 60°.*
- Die Finger dürfen einzeln getapt werden.
- Das Tragen von Handschuhen ist zulässig.
- Die Reihenfolge des Geräteeinsatzes ist freigestellt und 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** zwingend 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  
*Hinweis: 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 sollte der Wettkampf aus einem Hammer- oder Diskuswurfring mit Schutzgitter bzw. -netz 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  
Schüler/-innen sind aus Gesunderhaltungsgründen erst ab dem Alter 14 startberechtigt:

<b>Schüler A (M 14 u. M 15) – U 16</b>	<b>2,50 kg</b>
<b>Männliche Jugend B (M 16 + M 17) – U 18</b>	<b>3,00 kg</b>
<b>Männliche Jugend A (M 18 + M 19) – U 20</b>	<b>3,75 kg</b>
<b>MHK, M 20 bis M 45</b>	<b>5,00 kg</b>
<b>M 50 u. M 55</b>	<b>3,75 kg</b>
<b>M 60 u. M 65</b>	<b>3,00 kg</b>
<b>M 70 und älter</b>	<b>2,50 kg</b>
<b>Schülerinnen C bis A (W 10 - W 15) – U 12 bis U 16</b>	<b>2,00 kg</b>
<b>Weibliche Jugend B + A (W 16 - W 19) - 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 auf der Diskus- oder Kugelstoßanlage geworfen, werden keine LA-Disketten und keine Halbdisketten 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 (selbst wenn diese erst im Endkampf erzielt wurde) 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 Mehrkampfvarianten anzubieten. Es erfolgt

hierzu aber keine statistische Erfassung. Geräte unter 2,00 kg dürfen hierbei nicht eingesetzt werden.

- Altersklassen und Geräte:  
Schüler/-innen sind aus Gesunderhaltungsgründen erst ab dem Alter 14 startberechtigt:

<b>MHK, M 20 bis M 45</b>	<b>3,00 + 3,75 + 5,00 kg</b>
<b>M JA (U 20) + M JB (U 18) + M 50 bis M 65</b>	<b>2,50 + 3,00 + 3,75 kg</b>
<b>M 70 u. ä. + Schüler A + alle weiblichen Klassen ab W 14</b>	<b>2,00 + 2,50 + 3,00 kg</b>

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

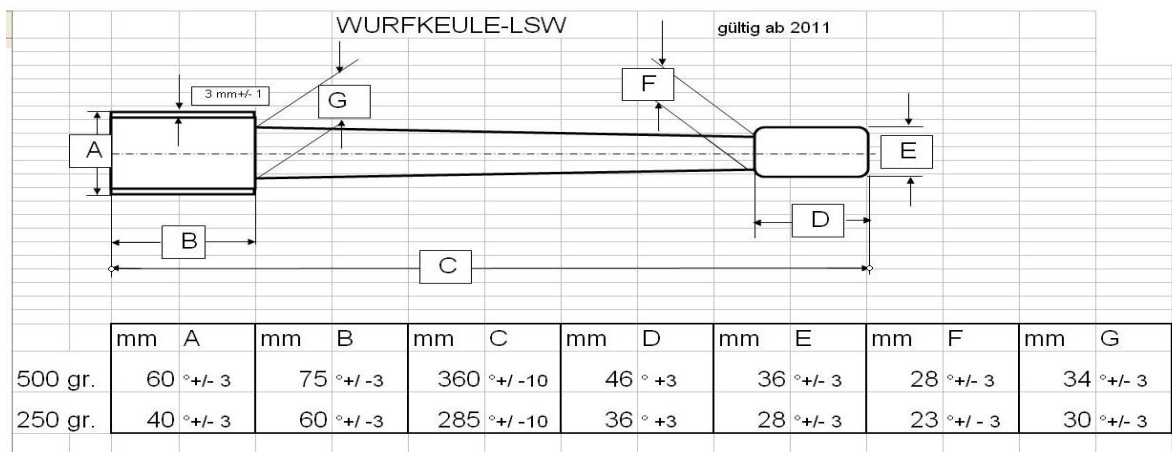
- Bei diesem Stand-Diskuswerfen wird mit drei verschiedenen schweren Originaldisken geworfen.  
Es sind nur Standwürfe erlaubt. Beide Füße müssen während der Auftaktbewegungen bzw. des Anschwingens ständig Bodentakt haben  
*Hinweis: Kein Fußabheben beim Auftakt/Ausholen.*  
Erst beim Auswurf ist ein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

<b>MHK, M 20 bis M 45</b>	<b>1,50 kg + 1,75 kg + 2,00 kg</b>
<b>M 50 bis M 55</b>	<b>1,25 kg + 1,50 kg + 1,75 kg</b>
<b>M 60 bis M 65</b>	<b>1,00 kg + 1,25 kg + 1,50 kg</b>
<b>M 70 bis M 95</b>	<b>0,75 kg + 1,00 kg + 1,25 kg</b>
<b>Männliche Jugend B - U 18</b>	<b>1,00 kg + 1,25 kg + 1,50 kg</b>
<b>Männliche Jugend A - U 20</b>	<b>1,25 kg + 1,50 kg + 1,75 kg</b>
<b>ALLE weiblichen Klassen</b>	<b>0,75 kg + 1,00 kg + 1,25 kg</b>
<b>Schüler D bis A (M08 – M15) – U 10 bis U 16</b>	<b>0,75 kg + 1,00 kg + 1,25 kg</b>

### 7.3.11 LSW-Keulenwerfen:

- Das Keulenwerfen wird mit einer, dem entsprechenden DDR-Wurfgerät nachempfundenen (handelsüblichen) 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.
- 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).
- Es sind nur Holzkeulen zulässig.  
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 bisher 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 wird eine neue Keulen-Statistik begonnen. Die alte Statistik wird eingefroren (und weiterhin im Statistikbuch veröffentlicht).
- Die ab dem 01.01.2011 gültigen neuen Keulen der Fa. Schwarztrauber nach der neuen Vorschrift werden ab Werk markiert, um zumindest bei

diesen Keulen bei der Gerätekontrolle weniger Aufwand betreiben zu müssen.

- 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 34,92 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>Schüler D bis A (M 08 - M 15) – U 10 bis U 16</b>	<b>250 g</b>
<b>Männliche Jugend B + A (M 16 - M 19) – 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>ALLE weiblichen Klassen</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.
- Der Sektor beträgt 60°.
- Es erfolgt schräge Messung vom Rand der Aufschlagstelle, die dem Abwurfbohlen 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 heraus (Freistil).

Die Länge des Anlaufes und die Anzahl der Drehungen sind nicht begrenzt.

- Der Abwurf erfolgt vor einem weißen, acht (8) x acht (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 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)** 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:

<b>Sch D bis A (M 08 - M 15) – U 10 bis U 16</b>	<b>1,00 kg</b>
<b>Männliche Jugend B (M 17) – U 18</b>	<b>1,00 kg</b>
<b>MHK, M 20 bis M 55 + mJA (U 20)</b>	<b>1,50 kg</b>
<b>M 60 und älter</b>	<b>1,00 kg</b>
<b>Alle weiblichen Klassen</b>	<b>1,00 kg</b>

### 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 (aus organisatorischen Gründen) festgelegt.
- **Für Hammer, Kugel, Diskus und Speer gelten die Bestimmungen der IWB** (jeweils aktuelle Version).  
**Für das (einarmige) Steinstoßen und das beidarmige Gewichtwerfen gelten die Bestimmungen des DRTV.**  
*Hinweis: Daher muss u.a. bei der Teildisziplin „Gewichtwerfen beidarmig“ auch zwingend beidarmig geworfen werden.*  
**Für das Schleuderballwerfen und 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.
- Punktwertung:
  - Für Hammer (Männerklassen), Kugel, Diskus, Speer gelten die Tabellen der Mehrkampfwertung der IAAF (Ausgabe 1981/1984 – rotes Buch).
  - Das Hammerwerfen der weiblichen Klassen wird linear berechnet:  
**Basiswert: 60,00 m 1.000 Punkte.**
  - Das Schleuderballwerfen aus der „Kollmarsch‘en Tabelle“ ausgelesen.
  - **Die restlichen Disziplinen werden linear errechnet:**

Steinstoßen	<b>12,00 m</b>	<b>1.000 Punkte</b>
Gewichtwurf beidarmig	<b>25,00 m</b>	<b>1.000 Punkte</b>
Gewichtwurf einarmig	<b>32,00 m</b>	<b>1.000 Punkte</b>
Keule 500 g	<b>108,00 m</b>	<b>1.000 Punkte</b>
Keule 250 g	<b>100,00 m</b>	<b>1.000 Punkte</b>
Kugelschocken	<b>32,00 m</b>	<b>1.000 Punkte</b>
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte (**Stand: 01.01.2018**):

	Schüler D M 8 – 9	Schüler C M 10 – 11	Schüler B M 12 – 13	Schüler A M 14 – 15	MJB M 16 – 17	MJA 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.-B.	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
Zusatzinfo								
Heavy-W.							15,88kg	11,34kg

	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.-B.	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
Zusatzinfo								
Heavy-W.	11,34kg	9,08 kg	9,08 kg	7,26 kg	7,26 kg	5,45 kg	5,45 kg	5,45 kg
	Schi. D W 8 – 9	Schi C W 10 - 11	Schi B W 12 - 13	Schi A W 14 - 15	wJB W 16 - 17	wJA 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.-B.	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
Zusatzinfo								
Heavy-W.							9,08 kg	7,26 kg
	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.-B.	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
Zusatzinfo								
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.
- Jeder Wettkämpfer hat max. drei (3) Versuche pro Einzelgerätegewicht.
- Die Finger der Wurfhand dürfen **einzel**n getapt werden.
- Der Wettkampf wird auf der Steinstoßanlage, deren Anlaufbahn mindestens 16 m lang sein sollte, durchgeführt.  
Die grundsätzlich 4 m - gleichmäßig - breite Aufstoßfläche sollte nach Möglichkeit 15 m lang sein.  
Die Aufstoßfläche kann in genehmigten Ausnahmefällen bis auf drei Meter Breite verringert werden.
- Der Abstoß erfolgt vor einem acht (8) x acht (8) cm und 4 m langen, geraden und weißen Balken, der bis auf 3 m reduziert werden darf.
- Die Messung erfolgt von der Aufprallstelle **senkrecht** (und im rechten Winkel) zum Balken.
- Die Dreikampfwertung erfolgt durch Addition der besten Versuche pro Gerätegewicht.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

<b>Schüler D bis A (M 08 - M 15) – U 10 bis U 16</b>	<b>3,0 kg / 5,00 kg / 7,50 kg</b>
<b>MJ B + MJA (M 16 - M 19) – U 18 + U 20</b>	<b>5,0 kg / 7,50 kg / 10,0 kg</b>
<b>MHK, M 20 bis M 45</b>	<b>7,5 kg / 10,0 kg / 15,0 kg</b>
<b>M 50 bis M 65</b>	<b>5,0 kg / 7,50 kg / 10,0 kg</b>
<b>M 70 und älter</b>	<b>3,0 kg / 5,00 kg / 7,50 kg</b>
<b>Alle weiblichen Klassen</b>	<b>3,0 kg / 5,00 kg / 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. IWB) gestoßen.
- 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. IWB zulässigen Techniken (also auch Standstoßen).  
Bei der Teilübung Anlauf sind alternativ Stand- und Angleitstöße zulässig.
- Während der Ausführung der **Standstoßübung** sind nur Standwürfe 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 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.*
- 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:

Schüler D bis A (M 08 - M 15) u. U 10 bis U 16	3,0 kg / 5,0 kg / 7,50 kg
Männliche Jugend B (M 16 + M 17) – U 18	5,0 kg / 7,5 kg / 10,00 kg
Männliche Jugend A (M 18 + M 19) – U 20	7,5 kg / 10,0 kg / 12,50 kg
MHK, M 20 bis M 45	10,0 kg / 12,5 kg / 15,88 kg
M 50 u. M 55	7,5 kg / 10,0 kg / 12,50 kg
M 60 u. M 65	5,0 kg / 7,5 kg / 10,00 kg
M 70 und älter	3,0 kg / 5,0 kg / 7,50 kg
Alle weiblichen Klassen	3,0 kg / 5,0 kg / 7,50 kg

### 7.3.17 LSW-Einarmgewichtwurf (einarmiges Gewichtwerfen):

- Das Rasenkraftsport-Gewicht (Länge 50 cm – Maß ab Unterkante Griff) wird **einarmig** in Freistiltechnik aus dem Diskuswurfring (2,50 m) mit Schutzkäfig geworfen.  
*Hinweis 1: Wird beim Gewichtwurf-Dreikampf (Ziffer 7.3.16 - bei dem ein- oder beidarmig, u.a. auch im ständigen Wechsel, geworfen werden darf), einarmig geworfen, ist dies aus statistischen Gründen jeweils in der Ergebnisliste besonders zu vermerken.*  
*Hinweis 2: Beim Gewichtwurf-Dreikampf muss dagegen auch bei der einarmigen Wurfart zwingend aus dem kleineren 2,135-m-Kreis geworfen werden.*
- Die Finger der Wurfhand dürfen einzeln getapt werden.
- Das Tragen eines Handschuhes (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.
- Altersklassen und Geräte (Schülerinnen D sind nicht startberechtigt):

<b>Schüler D bis A (M 08 - M 15) - U 10 bis U 16</b>	<b>3,0 kg</b>
<b>Männliche Jugend B (M 16 + M 17) – U 18</b>	<b>5,0 kg</b>
<b>Männliche Jugend A (M 18 + M 19) – U 20</b>	<b>7,5 kg</b>
<b>MHK, M 20 bis M 55</b>	<b>7,5 kg</b>
<b>M 60 u. M 65</b>	<b>5,0 kg</b>
<b>M 70 und älter</b>	<b>3,0 kg</b>
<b>Schülerinnen C bis A (W 10 - W 15) - U 12 bis U 16</b>	<b>3,0 kg</b>
<b>Weibliche Jugend B + A (W 16 - W 19) - U 18 + U 20</b>	<b>3,0 kg</b>
<b>WHK, W 20 bis W 45</b>	<b>5,0 kg</b>
<b>W 50 und älter</b>	<b>3,0 kg</b>

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

- Das Wettkampfgerät (Super-Heavy-Weight) für die **Männer** (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 die **Frauen** (Historisches Gewicht) wiegt **12,5 kg** 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.**
- 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):

<b>MHK, M 20 bis M 45 + m JA + m J B</b>	<b>25,00 + 50,00 kg</b>
<b>M 50 und älter</b>	<b>12,50 + 25,00 + 50,00 kg</b>
<b>WHK, W 20 bis W 45 + w JA</b>	<b>12,50 + 25,00 kg</b>
<b>W 50 und älter</b>	<b>12,50 + 25,00 kg</b>

### 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 + m Jugend:** 50,00 kg und 25,00 kg
  - **ab M 50:** 25,00 kg und 12,50 kg

sowie

  - **WHK, W 20 bis W 45 + w JA:** 50,00 kg und 25,00 kg
  - **ab W 50:** 25,00 kg und 12,50 kg
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung

### 7.3.21 LSW Strongest Man/Woman:

- Die Wertung erfolgt durch Addition der erzielten vollen Punkte aus den Einzeldisziplinen (nachfolgend unterteilt in Männer- und Damengeräte):
  - **Historischer Gewichtswurf** (25,4 bzw. 12,5 kg)
  - **Ultra-Steinstoßen** (50,0 bzw. 25,0 kg)
  - **Diskus griechisch** ( 5,0 bzw. 2,5 kg)
- 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.
- Es kommen ausschließlich Männer- bzw. Damengewichte zum Einsatz.  
*Hinweise: Es werden somit in allen Altersklassen ausschließlich die Damen- bzw. Herrengewichte benutzt.  
Für Einsteiger/-innen bietet sich die Disziplin Strongest Man / Woman light aus dem LSW-Nebenprogramm (Breitensport) an.  
Siehe Ziffer 7.4.5.*
- **In dieser Disziplin dürfen keine Schüler und B-Jugendlichen teilnehmen.**
- 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.  
*Hinweis: In den Männerklassen dürfen die Steine von 3,00 bis 15,00 kg nur einarmig getragen und gestoßen werden!*  
*In den Damenklassen müssen die Steine ab 3,00 bis 7,50 kg einarmig getragen und gestoßen werden!*
- Ansonsten gelten die Regeln der LSW-WKO zu den Einzeldisziplinen auch für die Teildisziplinen im o.a. Mehrkampf.  
Soll auch eine Steinstoß-Dreikampfwertung aus dem 10- bzw. 8-Kampf herausgewertet werden, darf nur ein Stoßen mit den vorgeschriebenen RKS-Metall-Steinen zugelassen werden (Einschränkung der ansonsten freien Steinwahl).
- Jeder Wettkämpfer hat max. drei (3) Versuche pro Einzelgerätegewicht.
- Der Wettkampf wird i.d.R. auf der Steinstoßanlage oder einer sonst geeigneten Anlage ausgeführt.  
Diese hat grundsätzlich eine Anlauflänge mindestens 16 m, eine Aufstoßfläche von maximal 4 m Breite und 15 m Länge sowie einem Stoßbalken von max. 4 m Länge (und 8 x 8 cm Höhe und Tiefe).  
Aufstoßfläche und Stoßbalken dürfen bis auf 3 m reduziert werden.
- Der Abstoß erfolgt vor dem weißen Abstoßbalken, der an der Innenseite berührt werden darf.
- Die Messung erfolgt von der Aufprallstelle **senkrecht** zum Balken.
- Die Zehnkampf- bzw. Achtkampfwertung erfolgt durch Addition der besten Versuche pro Gerätegewicht.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.
- Innerhalb eines LSW-Wettkampfes darf ein männlicher Athlet in beiden Steinstoß-Mehrkämpfen (8- und 10-Kampf) starten.  
Frauen absolvieren aus Gesunderhaltungsgründen lediglich den Achtkampf.
- Aus den Achtkampfergebnissen werden die erforderlichen Ergebnisse für den Zehnkampf herausgezogen.  
Daher ist für diese Teildisziplinen bzw. für diese Gewichte des Zehnkampfes kein zusätzlicher Start vorgesehen.
- Ein zusätzlicher Start für die Hauptklasse ist nicht erforderlich, da die verwendeten Gewichte in den relevanten Altersklassen gleichzeitig auch HK-Gewichte sind und somit die HK komplett abgedeckt ist.
- Allerdings darf noch einmal für ein altersbezogenes (zusätzliches) LSW-Team lt. Team-Sonderregelung angetreten (ohne Einzelwertung) werden. Hierzu muss jeweils, erforderlichenfalls auch außerhalb der Riegenbindung, vor- bzw. nachgeworfen werden.



Für zusätzliche Teamwertungen im Acht- und/oder Zehnkampf muss somit umfassend zusätzlich gestartet werden.

Hierfür kann der Veranstalter eine zusätzliche Gebühr (10,- Euro) fordern.

- Mannschaften sind bis zum Meldeschlussdatum lt. Ausschreibung des Veranstalters anzumelden. Teams dürfen somit nicht erst am Wettkampftag nachgemeldet werden.
- Ummeldungen innerhalb von gemeldeten Teams sind dagegen auch am Wettkampftag noch zulässig.
- Altersklassen und Geräte beim Steinstoß-Zehnkampf:

MHK, M 20 bis M 95 + m JA + m JB	5/7,5/10/12,5/15/20/25/30/40/50
----------------------------------	---------------------------------

- Altersklassen und Geräte Steinstoß-Achtkampf:

Schüler A (U 16) + männliche Jugend (U 18 + 20)	3/5/7,5/10/12,5/15/20/25
MHK, M 50 bis M 95	3/5/7,5/10/12,5/15/20/25
MHK, M 20 bis M 45	3/5/7,5/10/12,5/15/20/25
WHK, Alle weiblichen Klassen ohne Schülerinnen D + C + B	3/5/7,5/10/12,5/15/20/25

#### 7.4.3 LSW-Schottenhammerwerfen (Scottisch Hammer):

- Der Schottenhammer wird beidarmig aus dem Hammerwurring mit Schutzkäfig oder -netz (wird aus **Sicherheitsgründen** empfohlen) geworfen.
- Der Sektor beträgt 34,92° wie beim Diskus-, Hammerwurf und Kugelstoßen.
- Es erfolgt schräge Messung wie beim Leichtathletik-Hammerwerfen.
- Es sind nur Standwürfe erlaubt. Beide Füße müssen u.a. während der Auftaktbewegungen bzw. des Anschwingens ständig Bodentakt haben (kein 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 + m JA	8,00 kg
M 70 bis M 95 + alle weiblichen Klassen ohne Schülerinnen D + C + B + alle männlichen Schülerklassen + m JB	5,00 kg

### 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 Bodenkontakt 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 Höhenbegrenzungsstange darf bis zu 3,30 m lang sein und liegt lose auf.  
*Hinweis: Wie beim Hoch- oder Stabhochsprung.*
- Wettkampfteilnehmer und Wertungsrichter einigen sich auf eine Einstiegshöhe. Die Teilnehmer können selbst entscheiden, bei welcher Höhe sie einsteigen.
- Der Veranstalter kann allerdings die Mindesteinstiegshöhe pro AK in der Ausschreibung vorgeben und hierzu bei der Teilnehmermeldung die aktuelle Jahresbestleistung anfordern.
- Jeder Wettkämpfer hat drei Versuche pro Höhe.
- Die Steigerung der Höhe erfolgt grundsätzlich in 10-cm- oder 15-cm-Schritten.  
Auf 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):

<b>U16 (Schüler A)</b>	<b>9,08 kg</b>
<b>U 18 (mJ B)</b>	<b>11,34 kg</b>
<b>U 20 (m JA)</b>	<b>15,88 kg</b>
<b>Offene Klasse Männer (MHK)</b>	<b>25,40 kg</b>
<b>M 20 bis M 65</b>	<b>15,88 kg</b>
<b>M 70 bis M 75</b>	<b>11,34 kg</b>
<b>W 80 und älter</b>	<b>9,08 kg</b>

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

<b>U 16 (Schülerinnen A)</b>	<b>7,26 kg</b>
<b>U 18 (wJ B)</b>	<b>9,08 kg</b>
<b>U 20 (w JA)</b>	<b>11,34 kg</b>
<b>Offene Klasse Frauen (WHK)</b>	<b>15,88 kg</b>
<b>W 20 bis W 45</b>	<b>11,34 kg</b>
<b>W 50 bis W 55</b>	<b>9,08 kg</b>
<b>W 60 bis W 75</b>	<b>7,26 kg</b>
<b>W 80 und älter</b>	<b>5,45 kg</b>

### 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.

<b>M 20 bis M 65 + m JA + m JB</b>	<b>10,00 kg</b>
<b>M 70 – M 75</b>	<b>8,00 kg</b>
<b>Alle weiblichen Klassen + M 80 - 95 + alle männlichen Schülerklassen</b>	<b>6,00 kg</b>

### 7.3.26 LSW-Igmanderwerfen:

- Der Igmander-Hammer wird beidarmig auf dem Hammerwurfring 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° wie beim Diskus-, Hammerwurf und Kugelstoßen.  
Es erfolgt schräge Messung wie beim Leichtathletik-Hammerwerfen.
- Altersklassen und Geräte:  
Der Igmänder-Hammer darf eine maximale Länge von 1,10 m (Kugel + Stiel) nicht überschreiten.  
Altersklassen und Gerätegewichte:

<b>MHK, M 20 bis M 45</b>	<b>13,00 kg</b>
<b>M 50 bis M 65 + m JA</b>	<b>8,00 kg</b>
<b>M 70 bis M 95 + alle weiblichen Klassen + alle männlichen Schülerklassen + m JB</b>	<b>5,00 kg</b>

### **7.3 LSW für jedermann (Breitensport):**

#### **7.4.1 LSW-Stoßer-Fünfkampf:**

- Der Stoßer-Fünfkampf besteht aus 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.
- Die anzuwendenden Regeln ergeben sich aus Ziffer 7.2. der LSW-WKO.

#### 7.4.2 LSW- Tennisballweitschlagen:

- Das Tennisball-Weitschlagen erfolgt aus der **Aufschlagstellung**.
- Es sind nur Standaufschläge erlaubt. Beide Füße müssen u.a. während der Auftaktbewegungen bzw. des Anschwingens 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° wie beim Speer-, 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 34,92° (ab 01.01.2003) wie beim Speer-, Diskus-, Hammerwurf und Kugelstoßen.

- Die Messung erfolgt über die Kreismitte (1,25 m) oder dem entsprechendem Abstand zum Speerabwurfbogen bzw. zur Speerwurf-abwurfmarkierung.
- Die besten der jeweils max. drei Versuche pro Einzelgerät werden addiert und ergeben das Gesamtergebnis.  
Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.
- Altersklassen und Geräte:

<b>MHK, M 20 bis M 55, m JB, m JA</b>	<b>0,60 + 0,70 + 0,80 kg</b>
<b>M 60 und M 65</b>	<b>0,50 + 0,60 + 0,70 kg</b>
<b>M 70 und älter</b>	<b>0,40 + 0,50 + 0,60 kg</b>
<b>Schüler und -innen</b>	<b>0,40 + 0,50 + 0,60 kg</b>
<b>Alle weiblichen Klassen</b>	<b>0,40 + 0,50 + 0,60 kg</b>

#### **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.
- Bei Gleichstand erfolgt gleiche Platzierung.

### **8. LSW-Gebührenordnung (Sportveranstaltungen):**

(Stand: Ab 01.01.2018 lt. Beschluss der LSW-Mitgliederversammlung vom 11.11.2017)

#### **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:

#### 8.2.1 Normaler LSW-Wettkampf:

Schüler/-innen	1,50
m/w Jugend	2,00
M 20/W 20 und älter	3,00

- **Je Drei- und Fünfkampf:**

Schüler/-innen	2,00
M / W Jugend	3,00
M 20/W 20 und älter	5,00

- **Je 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
Zuschlag bei 8- <b>UND</b> 10-Kampf:	5,00
Zusatzkosten bei Athletik-2-Kampf:	5,00
Zusatzkosten bei Athletik-3-Kampf:	5,00
Mannschaftsgebühren (Regelsatz):	10,00

### 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.

### 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 Dopingsvergehens und der Dopingsperre stattgefunden haben, werden unverzüglich Korrekturen vorgenommen sowie den durch den Dopingsünder benachteiligten Athleten Urkunden und Medaillen nachgereicht.

## 10. LSW-Ehrungen allgemein:

- 10.1. Verdiente und langjährige LSW-Aktivisten werden aufgrund der LSW-Ehrungsordnung besonders geehrt.
- 10.2. Verstorbene verdiente LSW-Mitglieder werden in würdiger Form geehrt.
- 10.3. Davon unberührt bleiben die Ehrungen zur LSW-Sportlerin/zum LSW-Sportler des Jahres (siehe bitte Ziffer 11 sowie LSW-Ehrungsordnung).



## 11. Ehrungen LSW-Sportlerin / -Sportler des Jahres (SdJ):

Die am 08.11.2015 sowie am 11.11.2017 von der LSW-Mitgliederversammlung (JHV) beschlossenen Neuregelungen ersetzen alle vorherigen Beschlüsse zur Ehrung „SdJ“.

### Kriterien/Voraussetzungen (SdJ):

- Diese Ehrung erfolgt für den Nachwuchs (weiblich und männlich) und die Aktiven (weiblich und männlich).
- Es können **nur** solche Sportler bzw. Sportlerinnen geehrt werden, die das **gesamte Jahr über LSW-Mitglied** waren und bei denen auch zum Zeitpunkt der Ehrung keine Kündigung vorliegt.
- Der Berechnungs-Zeitraum ist das gesamte Kalenderjahr (01.01. bis 31.12. jeden Jahres).
- Die Wahl erfolgt durch eine von der JHV gewählten Kommission, die nicht nur die sportlichen Leistungen eines Sportlers, sondern zudem auch dessen Gesamtbild berücksichtigt.
- Wer an keiner **DM**, **EM** oder **WM** teilnimmt, kann im Aktiven- und Seniorenbereich nicht in die Wertung zum/zur „Sportler/-in des Jahres“ aufgenommen werden.
- Die jeweiligen „LSW-Sportler und -Sportlerinnen des Jahres“ werden bei der LSW-Mitgliederversammlung oder bei einer sonstig geeigneten Gelegenheit offiziell und würdig geehrt.

## Anlage zur LSW-WKO

### 1. Geschäftsführender LSW-Spezialsport-Bundesvorstand:

- 1.Vorsitzender:** **Andreas Hähner**, Hauptstr. 49, 67489 Kirrweiler  
Tel.: 06321-487271  
E-Mail: [reasner@freenet.de](mailto:reasner@freenet.de)
- Stellvertretender Vorsitzender:** **Richardo Azzola**, Mundenheimer Str. 172 67061 Ludwigshafen  
Tel: 0621-5889746 und 0157-82407069  
E-Mail: [richardoazzola@gmx.de](mailto:richardoazzola@gmx.de)
- Stellvertretender Vorsitzender:** nicht besetzt
- Schriftführer:** **Gerhard Zachrau**, Schifferstadter Str. 35, 67112 Mutterstadt  
Tel.: 06234-928449 und 01578-4756349  
E-Mail: [zachrau.gerhard@gmx.de](mailto:zachrau.gerhard@gmx.de)
- Schatzmeister:** **Volker Strub**, Mozartstr. 14, 67112 Mutterstadt  
**Mitgliederwart** Tel.: 06234-3364  
E-Mail: [volker\\_strub@web.de](mailto:volker_strub@web.de)
- Sportwart:** nicht besetzt
- Bankverbindung:** Volksbank Bad Lauterberg,  
IBAN: **DE 05 26891484 0500797600**

## **2. LSW-Bundeskassenprüfer:**

**Kassenprüfer:** Gertrud Böhm, Dominique Zachrau und Steffen Klein

## **3. LSW-Bundesstatistiker:**

**Statistiker:** Wolfgang Kownatka

E-Mail: wkownatka@web.de

In allen Altersklassen (AK 20 bis AK 90), den beiden Hauptklassen sowie für die entsprechenden Teamwertungen (untergliedert in Vereins- und Nationalmannschaften) des LSW-Spezialsportes **wird** für alle Disziplinen des LSW-Hauptprogrammes eine jährliche Bundestatistik sowie eine jährlich zu aktualisierende Rekordliste geführt. In diesen werden auch die Leistungen auf Europa- und Weltebene - besonders gekennzeichnet - eingefügt.

Ergebnisse aus den LSW-Lauf- und -Sprungdisziplinen, den Teildisziplinen sowie solche des LSW-Jedermannsportes werden nur bei vorhandenen Kapazitäten statistisch verarbeitet.

**Bis auf Widerruf durch einen Beschluss der LSW-Mitgliederversammlung (JHV) werden in diese LSW-Statistik auch Nichtmitglieder aufgenommen.**

Alle LSW-Ergebnislisten sind wegen Statistik, Pressearbeit und LSW-Homepage zeitnah an den LSW-Bundesstatistiker **Wolfgang Kownatka** sowie den LSW-Webmaster Werner Ritter ([kontakt@w-ritter.de](mailto:kontakt@w-ritter.de)) zu schicken.

Ergebnisse aus allen 26 LSW-Wurfdisziplinen (Ziffer 5 der WKO-LSW) werden statistisch dann erfasst, sofern der jeweilige Wettkampf spätestens 24 Stunden vor Wettkampfbeginn (Infoeingang) bei einem Mitglied des LSW-Bundesvorstandes, dem LSW-Sportwart oder dem zuständigen LSW-Regionalsprecher angemeldet wurde.

Bei LSW-Rekorden muss die Weite mit einem Stahlbandmaß nachgemessen werden. Dies ist zu dokumentieren. Ferner müssen zwei Kampfrichter, die nicht an der betreffenden Disziplin teilgenommen haben, die Ergebnisse kontrollieren und zu unterschreiben. Ein Rekord ist schnellstmöglichst an den LSW-Bundesstatistiker (erforderlichenfalls bereits vor der Übersendung der Ergebnisliste) zu melden.

## **4. LSW-Regionalsprecher:**

### **4.1 Übersicht über die Regionalsprecher und ihre Vertreter:**

Die LSW-Regionalsprecher wurden von der LSW-Spezialsport-Mitgliederversammlung gewählt.

#### **Übersicht Regionalsprecher:**

Hessen:	Ishild Müller	Vertreter: Hartmut Nuschke
Saarland:	Roland Klingler	Vertreter:
Rheinland-Pfalz:	Volker Strub	Vertreter: Thomas Bertram
Baden-Württemberg:	Daniel Sommerhalter	Vertreter: Kay Hemberger
Bayern:	Daniel Sommerhalter	Vertreter: Kay Hemberger
Sachsen-Anhalt:	Jean-Marc Rheder	Vertreter:
Sachsen:	...	Vertreter: Manfred Bunk
Thüringen:	Bernd Rühlemann	Vertreter: Manfred Bunk
Nordrhein-Westfalen:	Anja Ziegelmeier	Vertreter: Dieter Wolf

Berlin und Brandenburg:	Dieter Spey	Vertreter:
Niedersachsen:	Jean-Marc Rheder	Vertreter:
Bremen:	...	Vertreter:
Hamburg:	...	Vertreter:
Schleswig-Holstein:	...	Vertreter:
Mecklenburg-Vorpommern:	Jean-Marc Rheder	Vertreter:

*Planungshinweis: Am 03.03.2018 sollen von der Mitgliederversammlung Landesverbände beschlossen werden.*

#### **4.2 Wahl der Regionalsprecher und -vertreter:**

- Die Funktion der einzurichtenden LSW-Landesverbände übernehmen derzeit noch die von der LSW-Mitgliederversammlung (JHV) gewählten bzw. bestätigten LSW-Regionalsprecher und Vertreter.
- Zwischen den Wahlen werden notwendige personelle Änderungen bzw. Ergänzungen (z.B. infolge Ausscheidens) bei den LSW-Regionalsprechern und -vertretern vom LSW-Bundesvorstand kommissarisch bestimmt.  
Die Wirksamkeit solcher Vorstandsbeschlüsse endet automatisch mit der Regionalsprecherwahl bei der folgenden LSW-Mitgliederversammlung (JHV).
- Für jedes Bundesland werden (nach Möglichkeit) ein Regionalsprecher und ein Stellvertreter gewählt.
- Der Stellvertreter übernimmt (nur) im Falle einer längeren Verhinderung des LSW-Regionalsprechers dessen Rechte und Pflichten.  
Die - somit nur temporär wirksam werdende - Übergabe/Übernahme dieser Rechte und Pflichten ist vom jeweiligen LSW-Regionalsprecher dem LSW-Bundesvorstand anzuzeigen. Eine offizielle Bestätigung dieser Maßnahme bzw. Personalie durch den LSW-Bundesvorstand ist erforderlich. Eine Veröffentlichung hierüber und Informationen an die per E-Mail erreichbaren LSW-Mitglieder auf der LSW-Homepage ist anzustreben.
- Koordinator der LSW-Regionalsprecher ist der LSW-Bundesvorstand.

#### **4.3 Aufgaben der LSW-Regionalsprecher:**

- Forcierung des LSW-Informationsflusses, insbesondere Verteilung des LSW-Info-Materials bei Wettkämpfen, um LSW noch bekannter zu machen
- Ansprechpartner für LSW-Mitglieder
- Genehmigung von LSW-Wettkämpfen
- Aufsicht bei LSW-Wettkämpfen
- LSW-Mitgliederwerbung (Einzel- und Vereinsmitgliedschaften)
- Unterstützung des LSW-Bundesvorstandes
- Vorbereitung des Aufbaues von LSW-Landesverbänden