



Wettkämpfe und Disziplinen

Teil des Nachwuchsförderkonzepts Leichtathletik
basierend auf der WO 2024

Version 2023/2024

Wettkampf - Disziplinen Outdoor

		Meisterschaftsdisziplinen												Disziplinenangebot									
Disziplin / Alter		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
Kurz sprint		Die Zieldistanz 100m und 200m wird über die Zwischendistanzen 50m, 60m und 80m entwickelt. In den Kategorien U10, U12 und U14 wird durch die verkürzte Distanz der sensitiven Phase im Bereich der Schnelligkeitsausbildung Rechnung getragen. Die Disziplin 200m wird erst ab Kategorie U18 angeboten, da diese eine Laktatverträglichkeit voraussetzt, welche in den jüngeren Kategorien noch nicht vorhanden ist (siehe auch Zielsetzungen Langsprint).																					
		50m			60m			60m			80m			100m			100m			100m			
														200m			200m			200m			
														150m			150m			150m			
Langsprint Langhürden		Mit dem Training von Distanzen, welche eine Anhäufung von Laktat hervorrufen, soll erst ab der Kategorie U18 begonnen werden. Durch das Wettkampfangebot wird die Ausrichtung des Trainings gesteuert und auch versucht die jungen Athletinnen und Athleten vor nicht altersadäquaten Trainingsreizen zu schützen.																					
														400m			400m			400m			
														300m			300m			300m			
	m													7 / 83.8 45 / 35 / 45			7 / 91.4 45 / 35 / 45			7 / 91.4 45 / 35 / 45			
	w													7 / 76.2 45 / 35 / 45			7 / 76.2 45 / 35 / 45			7 / 76.2 45 / 35 / 45			
	m													400m 10 / 83.8 45 / 35 / 40			400m 10 / 91.4 45 / 35 / 40			400m 10 / 91.4 45 / 35 / 40			
	w													400m 10 / 76.2 45 / 35 / 40			400m 10 / 76.2 45 / 35 / 40			400m 10 / 76.2 45 / 35 / 40			
Mittel- und Langstrecken / Gehen	Mittelstrecken	600m			600m			600m			600m			800m			800m			800m			
														600m			600m			600m			
		1000m			1000m			1000m			1000m			1000m			1000m			1000m			
														1500m			1500m			1500m			
	Langstrecken				2000m			2000m			2000m			2000m			2000m			2000m			
								3000m			3000m			3000m			3000m			3000m			
														5000m			5000m			5000m			
														10'000m			10'000m			10'000m			
	Steeple													2000m St			2000m St			3000m St			
														1500m St			3000m St			2000m St			
	Bahngehen	1000m			2000m			3000m			3000m			5000m			10'000m			5000m / 10'000m			
	Strassengehen	m										5 km			10 km			20 km 10 km			1h / 2h / 20km / 35 km / 50 km / 100 km		
	w										3 km			5 km			10 km 5 km			1h / 2h / 20km			
Kurzhürden		Die Zieldistanz 100m Hürden und 110m Hürden wird über die Zwischendistanzen 60m Hürden und 80m Hürden entwickelt. Die Distanzen und Hürdenhöhen in den Kategorien U10, U12 und U14 sind so gewählt, dass die Ausbildung der Frequenzschnelligkeit im Zentrum steht und ein "Hürden überlaufen" ermöglicht wird.																					
	m	60m 6 / 40-60			60m 6 / 60-76.2			80m 8 / 76.2 12 / 8 / 12			100m 10 / 83.8 13 / 8.5 / 10.5			110m 10 / 91.4 13.72/9.14/14.02			110m 10 / 99.1 13.72/9.14/14.02			110m 10 / 106.7 13.72 / 9.14 / 14.02			
	w	11.5 / 7.5 / 11			11.5 / 7.5 / 11			60m 6 / 76.2 11.5 / 7.5 / 11			80m 8 / 76.2 12 / 8 / 12			100m 10 / 76.2 13 / 8.5 / 10.5			100m 10 / 83.8 13 / 8.5 / 10.5			100m 10 / 83.8 13 / 8.5 / 10.5			
Hochsprung Stabhochsprung Weitsprung Dreisprung		Stabhochsprung: Die technisch anspruchsvolle, aber sehr attraktive Disziplin, soll durch das Wettkampfangebot Stabweitsprung in den Kategorien U10 und U12 bereits in jungen Jahren gefördert werden. Weitsprung: In den Kategorien U10, U12 und U14 ermöglicht der Zonenabsprung einen vereinfachten Zugang zur Disziplin. Erst ab Kategorie U16 wird der schwierigere Absprung auf dem Balken gefordert.																					
					Hoch			Hoch			Hoch			Hoch			Hoch			Hoch			
		Stabweitsprung			Stabweitspr.			Stab			Stab			Stab			Stab			Stab			
		Weit (Zone)			Weit (Zone)			Weit (Zone)			Weit			Weit			Weit			Weit			
							Drei			Drei			Drei			Drei			Drei				
Kugelstossen Diskuswurf Hammerwurf Ballwurf Speerwurf		Bei allen Würfungen steigert sich mit zunehmendem Alter das Wurfgewicht. So wird der körperlichen Entwicklung der Athletinnen und Athleten Rechnung getragen. Diskuswurf: Mit der Disziplin Drehwerfen (Pneu ab Linie) soll der Zugang zu der komplexen Bewegung des Rotationswurfs (Diskuswurf, Hammerwurf, Drehstosstechnik im Kugelstossen) erleichtert werden. Ballwurf: Der Ballwurf ist als Vorstufe zum Speerwurf im Wettkampfangebot enthalten. Mit dieser Disziplin können sowohl technische wie auch physische Voraussetzungen für den Speerwurf geschaffen werden.																					
	m				Kugel			Kugel			Kugel			Kugel			Kugel			Kugel			
	w				2.5 kg			3.0 kg			3.0 kg			3.0 kg			4.0 kg			4.0 kg			
		Drehwerfen (Pneu ab Linie)																					
	m				Diskus			Diskus			Diskus			Diskus			Diskus			Diskus			
	w				0.75 kg			0.75 kg			0.75 kg			1.0 kg			1.0 kg			1.0 kg			
	m							Hammer			Hammer			Hammer			Hammer			Hammer			
	w							3.0 kg			3.0 kg			3.0 kg			4.0 kg			4.0 kg			
		Ball			Ball			Ball															
	m	200 g			200 g			200 g															
	w				Speer			Speer			Speer			Speer			Speer			Speer			
				400 g			400 g			400 g			500 g			600 g			600 g				
Mehrkampf		Männer: Der Zehnkampf wird über einen Sechskampf entwickelt. Dieser Sechskampf enthält bereits die technisch anspruchsvollen Disziplinen 100m Hürden und Diskuswurf. Mit dieser Massnahme soll sichergestellt werden, dass bereits in den jungen Jahren diese Disziplinen entwickelt werden. Frauen: Der Siebenkampf wird über einen Fünfkampf aufgebaut. Dieser Fünfkampf enthält bereits die technisch anspruchsvolle Disziplin 80m Hürden. Mit dieser Massnahme soll sichergestellt werden, dass bereits in den jungen Jahren diese Disziplin entwickelt wird. Alle zentralen technischen Disziplinen (Hochsprung, Weitsprung) sind in diesem Fünfkampf enthalten.																					
		UBS Kids Cup 60m / Weit (Zone) / Ballwurf (200g)																					
	m							Sechskampf 100m Hü / Weit / Kugel Hoch / Diskus / 1000m			Zehnkampf			Zehnkampf			Zehnkampf 100m / Weit / Kugel / Hoch / 400m 110m Hü / Diskus / Stab / Speer / 1500m						
	w							Fünfkampf 80mHü / Weit / Kugel Hoch / 600m			Siebenkampf			Siebenkampf			Siebenkampf 100m Hü / Hoch / Kugel / 200m Weit / Speer / 800m						
	m							Fünfkampf			Fünfkampf			Fünfkampf			Fünfkampf 100m / Weit / Kugel / Hoch / 1000m						
w										Fünfkampf			Fünfkampf			Fünfkampf 100m / Hoch / Kugel / Weit / 1000m							

Wettkampf - Disziplinen Indoor

Das Wettkampf- und Disziplinenangebot in der Halle ist weniger umfassend als in der Aussensaison, was mit den Rahmenbedingungen zusammenhängt. Infrastrukturbedingt können in der Schweiz die langen Wüfze in der Halle gar nicht ausgetragen werden, ebenso Steeple. Nur bei den 2 Hallen mit Rundbahn sind Sprints und Läufe über 60m möglich. Für Sprünge besteht indoor meist nur eine Anlage zur Verfügung. Ein weiterer Grund ist, dass es in der Schweiz viel weniger wettkampftaugliche Anlagen als Outdoor gibt (2023: 10 homologierte Anlagen) und damit verbunden das Angebot kleiner sein kann. Die Indoor-Saison dauert nur etwa 2.5 Monate, während die Aussensaison etwa 6 Monate dauert. Und für den Nachwuchsbreitensport besteht mit dem UBS Kids Cup Team ein äusserst beliebtes, mit der Stadionleichtathletik parallel laufendes Wettkampfangebot in den Wintermonaten.

Disziplin / Alter		Meisterschaftsdisziplinen										Weitere Einzelwettbewerbe								
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Kurz sprint					50m	50m	50m	50m	50m	50m	50m	50m	50m				50m			
					60m	60m	60m	60m	60m	60m	60m	60m	60m				60m			
Lang sprint												200m	200m				200m			
												300m	300m				300m			
												400m	400m				400m			
Mittel strecken												600m	600m				600m			
												800m	800m				800m			
					1000m	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m				1000m			
												1500m	1500m				1500m			
Lang strecken												3000m	3000m	3000m	3000m	3000m	3000m			
																Meile	Meile			
	Bahngehen	m										3000m	5000m	5000m	5000m		5000m	5000m		
	w										3000m	3000m	3000m	3000m		3000m	3000m			
Kurz hürden	m				50m H 4 / 60-76.2 12 / 8 / 14	50m H 4 / 76.2 12/8/14	50m H 4 / 83.8 13/8.5/11.5	50m H 4 / 91.4 13.72/9.14/8.86	50m H 4 / 99.1 13.72/9.14/8.86	50m H 4 / 106.7 13.72 / 9.14 / 8.86										
	w				50m H 4 / 60-76.2 11.5 / 7.5 / 16	50m H 4 / 76.2 11.5 / 7.5 / 16	50m H 4 / 83.8 12/8/14	50m H 4 / 91.4 13/8.5/11.5	50m H 4 / 99.1 13/8.5/11.5	50m H 4 / 106.7 13 / 8.5 / 11.5										
	m				60m H 5 / 60-76.2 12/8/16	60m H 5 / 76.2 12/8/16	60m H 5 / 83.8 13/8.5/13	60m H 5 / 91.4 13.72/9.14 / 9.72	60m H 5 / 99.1 13.72/9.14 / 9.72	60m H 5 / 106.7 13.72 / 9.14 / 9.72										
	w				60m H 5 / 60-76.2 11.5/7.5/18.5	60m H 5 / 76.2 11.5/7.5/18.5	60m H 5 / 83.8 12/8/16	60m H 5 / 91.4 13 / 8.5 / 13	60m H 5 / 99.1 13 / 8.5 / 13	60m H 5 / 106.7 13 / 8.5 / 13										
Hoch sprung Stabhoch sprung Weit sprung Dreisprung					Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch				Hoch			
						Stab	Stab	Stab	Stab	Stab	Stab	Stab	Stab				Stab			
						Weit (Zone)	Weit (Zone)	Weit	Weit	Weit	Weit	Weit	Weit				Weit			
						Drei	Drei	Drei	Drei	Drei	Drei	Drei	Drei				Drei			
Kugel stossen					Kugel 2.5 kg	Kugel 3.0 kg	Kugel 4.0 kg	Kugel 5.0 kg	Kugel 6.0 kg	Kugel 7.26 kg							Kugel			
							Kugel 3.0 kg	Kugel 3.0 kg	Kugel 4.0 kg	Kugel 4.0 kg							Kugel			
Mehr kampf	m											Fünfkampf 60m / Weit / Kugel / Hoch / 1000m	Sieben- kampf	Sieben- kampf			Siebenkampf 60m / Weit / Kugel / Hoch 60m Hü / Stab / 1000m			
													Fünfkampf 60m / Weit / Kugel / Hoch / 1000m	Fünfkampf 60m / Weit / Kugel / Hoch / 1000m			Fünfkampf 60m / Weit / Kugel / Hoch / 1000m			
	w											Fünfkampf 60m Hü / Weit / Kugel / Hoch / 600m	Fünfkampf 60m Hü / Hoch / Kugel / Weit / 800m	Fünfkampf 60m Hü / Hoch / Kugel / Weit / 800m			Fünfkampf 60m Hü / Hoch / Kugel / Weit / 800m			

