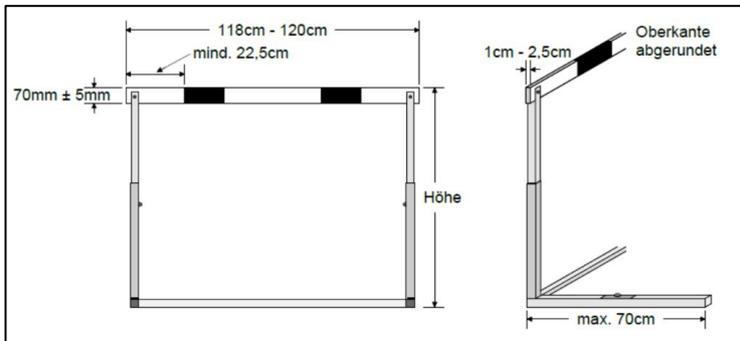


Datenblatt Hürden

17.04.2024

Anzahl	Material (ergänzend zum DB Läufe)	Anz.	Personen
10	Hürden pro Laufbahn + 4 Reserven	6-8	Hürdensteller- / -richter

1. Hürdenmasse

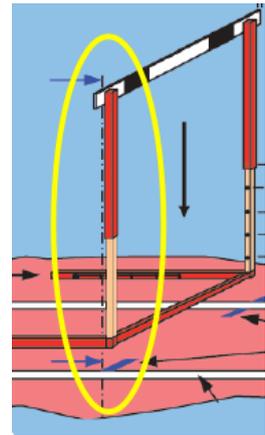


2. Positionierung der Hürden

Jede Hürde muss so auf die Laufbahn gestellt werden, dass der Hürdenfuss in die Anlaufrichtung der Läuferin/des Läufers zeigt.

Die dem Läufer zugewandte Seite der Hürdenlatte stimmt mit dem näher zum Start liegenden Rand der Markierung auf der Einzelbahn überein (siehe Bild rechts). Da die Machart der Hürden unterschiedlich ist, muss das vorangehend beschriebene Prozedere immer kontrolliert werden.

Hürdenmarkierungen: Siehe Seiten 2 - 4



3. Hürdenlauf allgemein:

Jede Läuferin resp. jeder Läufer muss jede Hürde mit beiden Beinen überlaufen. Tut sie/er das nicht, führt das zur Disqualifikation.

Außerdem muss eine Disqualifikation ausgesprochen werden, wenn

- ... im Augenblick der Überqueren der Hürde ein Fuss oder ein Bein neben der Hürde (an beliebiger Seite) unter dem Niveau der Oberkante der Hürdenlatte vorbeizieht,
- ... eine Hürde absichtlich umgestossen wird. Das unabsichtliche Berühren der Hürde führt nicht zu einer Disqualifikation.
- ... direkt oder indirekt eine Hürde in einer anderen Bahn umgeworfen oder die eigene Hürde so verschoben wird, dass sie in eine andere Bahn fällt oder zu stehen kommt.

4. Kategorienübergreifende Läufe mit unterschiedlichen Hürdenhöhen

Hürdenläufe von Kategorien mit unterschiedlichen Hürdenhöhen, aber gleichen Distanzen, können zusammen durchgeführt werden. Dabei ist Folgendes zu beachten:

- Neben jeder überlaufenen Hürde, ausser bei jenen auf den beiden Aussenbahnen, muss sowohl links als auch rechts eine gleich hohe Hürde stehen (Beispiel: Bahnen 1 - 3 99.1cm, Bahnen 4 - 6 106.7cm; es darf auf den Bahnen 1, 2, 5 und 6 gelaufen werden).
- Entsprechendes gilt für 300mH und 400mH, wobei nur die zwei letzten Hürden entsprechend der obigen Regel gestellt werden müssen. Bei den restlichen Positionen genügt es, die überlaufene Hürde zu stellen.
- Ausnahme: In Ausnahmefällen (zB bei 5 Läufern auf 6 Bahnen) darf neben einer überlaufenen Hürde auf einer Seite auch eine tiefe Hürde stehen (nie aber eine höhere!). Die so erzielte Leistung zählt für die Schweizer Bestenliste, nicht aber für nationale Rekorde oder Bestleistungen oder für internationale Limite.

Achtung: In keinem Fall dürfen Hürdenläufe mit Läufen ohne Hürden zusammen durchgeführt werden.

5. Markierungen Indoor

Kategorie	Distanz	Höhe / Anz.	Abstand	Markierung
Männer U23 M	50 m	106.7 / 4H	13.72 / 9.14 / 8.86	
	60 m	106.7 / 5H	13.72 / 9.14 / 9.72	
U20 M	50 m	99.1 / 4H	13,72 / 9,14 / 8,86	
	60 m	99.1 / 5H	13,72 / 9,14 / 9,72	
U18 M	50 m	91.4 / 4H	13,72 / 9,14 / 8,86	
	60 m	91.4 / 5H	13,72 / 9,14 / 9,72	
U16 M	50 m	83.8 / 4H	13 / 8,5 / 11,5	
	60 m	83.8 / 5H	13 / 8,5 / 13	
U14 M	50 m	76.2 / 4H	12 / 8 / 14	
	60 m	76.2 / 5H	12 / 8 / 16	
U12 M	50 m	(68) 76.2 / 4H	11,5 / 7,5 / 16	
	60 m	(60 / 68) 76.2 / 5H	11,5 / 7,5 / 18,5	

Kategorie	Distanz	Höhe / Anz.	Abstand	Markierung
Frauen U23 W	50m	83.8 / 4H	13 / 8,5 / 11,5	
	60m	83.8 / 5H	13 / 8,5 / 13	
U20 W	50m	83.8 / 4H	13 / 8,5 / 11,5	
	60m	83.8 / 5H	13 / 8,5 / 13	
U18 W	50m	76.2 / 4H	13 / 8,5 / 11,5	
	60m	76.2 / 5H	13 / 8,5 / 13	
U16 W	50m	76.2 / 4H	12 / 8 / 14	
	60m	76.2 / 5H	12 / 8 / 16	
U14 W	50m	76.2 / 4H	11,5 / 7,5 / 16	
	60m	76.2 / 5H	11,5 / 7,5 / 18,5	
U12 W	50m	(68) 76.2 / 4H	11,5 / 7,5 / 16	
	60m	(60, 68) 76.2 / 5H	11,5 / 7,5 / 18,5	

- Bei den U12 kann die Hürdenhöhe in- und outdoor flexibel durch den Organisator gewählt werden (minimal 60cm, 68cm oder maximal 76,2cm).
- Die durchgeführte Hürdenhöhe muss in der jeweiligen Ausschreibung publiziert werden.
- Diese Regelung wurde im Sinne eines erleichterten Einstiegs festgelegt

Masse Markierungen:

- Striche blau/gelb/rot: 5cm x 10cm
- Punkt schwarz: \varnothing 5cm
- Kreuz schwarz: 6cm x 6cm

6. Markierungen outdoor

Kategorie	Distanz	Höhe / Anz.	Abstand	Markierung
Männer U23 M	110m	106.7 / 10H	13.72 / 9.14 / 14.02	
U20 M	110m	99.1 / 10H	13.72 / 9.14 / 14.02	
U18 M	110m	91.4 / 10H	13.72 / 9.14 / 14.02	
U16 M	100m	83.8 / 10H	13.00 / 8.50 / 10.50	
U14 M	80m	76.2 / 8H	12.00 / 8.00 / 12.00	
U12 M	60m	(60, 68) 76.2 / 6H	11.50 / 7,50 / 11.00	

Kategorie	Distanz	Höhe / Anz.	Abstand	Markierung
Frauen U23 W	100m	83.8 / 10H	13.00 / 8.50 / 10.50	
U20 W	100m	83.8 / 10H	13.00 / 8.50 / 10.50	
U18 W	100m	76.2 / 10H	13-00 / 8.50 / 10.50	
U16 W	80m	76.2 / 8H	12.00 / 8.00 / 12.00	
U14 W	60m	76.2 / 6H	11.50 / 7.50 / 11.00	
U12 W	60m	(60, 68) 76.2 / 6H	11.50 / 7.50 / 11.00	

Kategorie	Distanz	Höhe / Anz	Abstand	Markierung
Männer U23/U20 M	400m	91.4 / 10H	45.00 / 35.00 / 40.00	
U18 M	400m	83.8 / 10H	45.00 / 35.00 / 40.00	
Männer U23/20 M	300m	91.4 / 7H	45.00 / 35.00 / 45.00	
U18 M	300m	83.8 / 7H	45.00 / 35.00 / 45.00	
Frauen U23/U20/U18 W	400m	76.2 / 10H	45.00 / 35.00 / 40.00	
Frauen U23/U20/U18 W	300m	76.2 / 7H	45.00 / 35.00 / 45.00	