

**Arbeitsbereich  
Leichtathletik**



**Institut für Sportwissenschaft  
1998**

# **LEICHTATHLETIK**

**Ausbildungsinhalte und Prüfungsanforderungen  
für die Theorie und Praxis der Leichtathletik  
Grundsportart und Schwerpunktsportart**

Lehramt an Schulen Sek. I und Sek. II    Bereich A 1  
Magister Nebenfach

**Fachpraktische Ausbildung und Prüfung**

## Grundsportart Leichtathletik

### Ausbildungsziele:

#### 1. Eigenrealisation

- 1) Die Studierenden sollen eine reduzierte Auswahl an grundlegenden Bewegungstechniken der Leichtathletik in der Grobform ausführen können.
- 2) Die Studierenden sollen eigene Erfahrungen hinsichtlich Training und Wettkampf in der Leichtathletik machen.

#### 2. Praktisch-theoretische Grundlagen und ihre Anwendung

- 1) Den Studierenden soll grundlegendes theoretisches Wissen über die Praxis und Theorie der Leichtathletik vermittelt werden, insbesondere bzgl. Bewegungsanalyse, Fehlerkorrektur, Methodik, Spiel- und Wettkampfformen, Regelwerk und trainingswissenschaftlichen Zusammenhängen.
- 2) Die Studierenden sollen lernen, wie grundlegende Leichtathletikdisziplinen an Schüler vermittelt werden können. Dabei sollen insbesondere eine schülergemäße Technik- und Methodenwahl zur Geltung kommen.

### Ausbildungsinhalte

4 SWS (Semesterwochenstunden), incl. 1 SWS Wahlfreie Übung

Beachte: Es muß jeweils eine Lehrveranstaltung im WS und eine im SS belegt werden.

#### 1. Allgemeine didaktische und methodische Aspekte der Leichtathletik

- Spilleichtathletik
- pädagogische (alternative und relative) Wettkampfformen
- Bewegungsziele/Gütekriterien in der LA und ihre Variation
- Innovationen und Erweiterungsmöglichkeiten der Disziplinen

#### 2. Üben und Erlernen der einzelnen Disziplinen der Leichtathletik unter Berücksichtigung besonderer methodischer, bewegungs- und trainingstheoretischer Aspekte:

- |                          |  |                                    |
|--------------------------|--|------------------------------------|
| <b>1) Laufen:</b>        | a) Vielfältiges Laufen                               | d) Schnell Laufen                  |
|                          | b) Ausdauernd Laufen                                 | e) Hürdenlaufen                    |
|                          | c) Starten   | f) Staffel Laufen                  |
| <b>2) Springen:</b>      | a) Vielfältiges Springen                             | c) Weit Springen                   |
|                          | b) Allgemeine biomechanische und methodische Aspekte | d) Hoch Springen                   |
| <b>3) Werfen/Stoßen:</b> | a) Vielfältiges Werfen und Stoßen                    | d) Drehwurf: Schleuderball, Diskus |
|                          | b) Allgemeine biomechanische und methodische Aspekte | e) Stoßen: Medizinball, Kugel      |
|                          | c) Gerader Wurf: Schlagball, Speer                   |                                    |

### Bedingungen für die erfolgreiche Teilnahme

- 1) Regelmäßige aktive Teilnahme (75%)
- 2) Erstellung eines Protokolls zur jeweiligen Semesterveranstaltung
- 3) Semesterabschlußtests:

- technische Demonstration einer leichtathletischen Grundbewegungsform
- 2000-m-Test: Studentinnen: 10 min. / Studenten: 9 min.

## Leichtathletik

### Grundsportart

### Prüfungsanforderungen und Bewertungsregelungen

Voraussetzung für die Anmeldung zur Prüfung ist die erfolgreiche Teilnahme an den Lehrveranstaltungen Grundsportart Leichtathletik!

#### I. Theorie

(50% der Gesamtnote)

Schriftliche Prüfung (Klausur); Dauer: 60 Minuten

- Allgemeine didaktische und methodische Aspekte der Leichtathletik in der Schule:
  - Spilleichtathletik
  - pädagogische (alternative und relative) Wettkampfformen
  - Gütekriterien in der LA und ihre Variation
  - Innovationen und Erweiterungsmöglichkeiten der Disziplinen
- Bewegungstheoretische Aspekte der LA:
  - Bewegungsanalysen der einzelnen Disziplinen
  - einfachste biomechanische Grundlagen
  - Techniklernen: Fehlersehen, Fehlerkorrektur, spezielle Übungen
- Methodische Aspekte der LA:
  - Übungsreihen zu den einzelnen LA-Disziplinen
  - anfängerorientierte und schülergemäße Technikwahl
  - methodische Erleichterung und Annäherung
  - angemessene, differenzierte Lernschritte
- Trainingstheoretische Aspekte der LA:
  - Grundlagen zum Technik- und Konditionstraining in der Leichtathletik
  - gesundheitliche Überlegungen (Vermeidung von Fehl- oder Überbelastungen)

#### II. Praxis

##### 1. Technikbewertung

(25% der Gesamtnote)

Aus den Bereichen

- *Lauf*: Start, Hürden-Sprint
- *Sprung*: Weitsprung (Schrittweitsprung), Hochsprung (Flop od. Straddle)
- *Wurf/Stoß*: Kugel (Angleit- od. 2-Schritt-Technik), Schleuderball (5/4-Drehung), Diskus (5/4-Drehung), Speer (5er-Rhythmus)

muß je eine aufgeführte Disziplin demonstriert werden.

Mindestens zwei Bereiche müssen mit der Note ausreichend bestanden werden.

Die Gesamtnote muß mindestens ausreichend sein.

##### 2. Dreikampf

(25% der Gesamtnote)

Bei der Auswahl der drei Disziplinen müssen die Bereiche

- *Lauf*: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 5000m, 100m/110m Hürden
- *Sprung*: Weitsprung, Hochsprung
- *Wurf/Stoß*: Kugelstoßen, Schleuderballwerfen, Diskuswerfen, Speerwerfen mit je einer der aufgeführten Disziplinen vertreten sein.

Die Gesamtnote muß mindestens ausreichend sein.

Wertetabellen: siehe S. 7 (Studentinnen) und S. 8 (Studenten)

## Schwerpunktsportart

## Leichtathletik

### Ausbildungsziele:

#### 1. Eigenrealisation

- 1) Die Studierenden sollen eine umfangreiche Auswahl an grundlegenden Bewegungstechniken der Leichtathletik in der Grobform ausführen können.
- 2) Die Studierenden sollen ihre eigenen Erfahrungen hinsichtlich Training und Wettkampf in der Leichtathletik erweitern und vertiefen.

#### 2. Praktisch-theoretische Grundlagen und ihre Anwendung

- 1) Den Studierenden soll grundlegendes theoretisches Wissen über die Praxis und Theorie der Leichtathletik vermittelt werden, insbesondere bzgl. Bewegungsanalyse, Fehlerkorrektur, Methodik, Spiel- und Wettkampfformen, Regelwerk und trainingswissenschaftlichen Zusammenhängen.
- 2) Die Studierenden sollen lernen, wie der Großteil der Leichtathletikdisziplinen an Schüler vermittelt werden können. Dabei sollen insbesondere eine schülergemäße Technik- und Methodenwahl zur Geltung kommen.
- 3) Die Studierenden sollen eine Lehrkompetenz in der Sportart Leichtathletik erwerben.

### Ausbildungsinhalte

4 SWS (Semesterwochenstunden), Wahlfreie Übung: 2 SWS

Die 4 SWS finden als **Blockveranstaltung** jeweils im Sommersemester statt.

#### A) Disziplin- und blockübergreifende Inhalte:

1. *Geschichtliche Entwicklung und soziale Struktur und Funktion der Leichtathletik*
  - der Ursprung altertümlicher und moderner Leichtathletik
  - Geschichte und technische Entwicklung der verschiedenen Leichtathletik Disziplinen
  - normierte versus alternative Leichtathletik
  - die wichtigsten Wettkampfbestimmungen und ihre sinnvolle Veränderung (wettkampf pädagogische Variation)
  - Pädagogische Innovationen
  - aktuelle Fragen und Probleme
2. *Trainingstheoretische und gesundheitliche Aspekte der Leichtathletik*
  - Grundlagen einer allgemeinen Trainingslehre der Leichtathletik (Trainingsgrundsätze, Trainingsplanung, Trainingskontrolle u.a.)
  - Kondition und Konditionstraining in der Leichtathletik (Trainingsinhalte und -methoden)
  - Gesundheit und Prävention (gesundheitsorientiertes Training, Vorbeugung von Verletzungen und Überlastungen)
3. *Bewegungstheoretische Ansätze in der Leichtathletik*
  - Grundlagen der Technik in den Leichtathletik-Disziplinen
  - Koordinationstraining - Techniktraining - Bewegungslernen
  - Bewegungsvorstellung, Bewegungsbeobachtung und Bewegungsanalysen als Voraussetzung für das Techniktraining in der Leichtathletik
4. *Didaktische und methodische Ansätze in der Leichtathletik*
  - Leichtathletik in der Schule: Freude an der LA, sich erproben und vergleichen, Grundausbildung der leichtathletischen Grundbewegungsformen, Spilleichtathletik, Variation des Leistungsprinzips
  - Methodische Aspekte der Schulleichtathletik: schülergemäße Technikwahl, methodische Erleichterung und Annäherung, angemessene Lernschritte, Differenzierung u.a.
  - unterschiedliche methodische Ansätze bei der Vermittlung leichtathletischer Disziplinen

**Leichtathletik****Schwerpunktsportart****B) Disziplin- und blockspezifische Inhalte in der Praxis (Ausgewählte Inhalte)****1. Kurzstreckenlauf**

- Konditionstraining im Sprint: Trainingsperioden, Leistungsstruktur
- Koordinationstraining im Sprint: Lauf-ABC, Verbesserung der zyklischen Bewegungsschnelligkeit
- Techniktraining im Hürdenlauf: Bewegungsbeobachtung, Fehlerkorrektur

**2. Ausdauerlauf**

- Ausdauertraining in der Leichtathletik (Intervalltraining u.a.)
- Orientierungslauf: Laufen und Suchen im Gelände
- Laufspezifisches Kraft- und Beweglichkeitstraining

**3. Sprung**

- Spezielles Sprungkraft- und Sprungkoordinationstraining
- Weitsprung: Lauf- und Hangsprung
- Dreisprung: über Mehrfachsprünge zum Dreispringen
- Stabspringen: Vom Stabweit- zum Stabhochsprung
- Hochsprung: technische Entwicklung im Verlauf der Geschichte, Variationen der Techniken

**4. Wurf/Stoß**

- Wurferfahrung - Wurfgewöhnung - variables Üben grundlegender Wurffähigkeiten
- Drehwurf: über das Werfen mit Ersatzwurfgeräten zum Drehwerfen
- Gerader Wurf: Verbesserung der Eigenrealisation im Speerwerfen, Techniktraining u.a.
- Vielfältiges Stoßen mit der Kugel: weitere Techniken: Schritttechniken, Drehstoßtechnik

**5. Testen - Diagnostik - Wettkämpfen**

- leichtathletikspezifische Tests, diagnostische Verfahren
- Neue Wettkampffideen in der Leichtathletik
- Duo-Dreikampf, "Nordisch-Kombinierte" Staffeln, Schüler-Cup u.a.

**Bedingungen für die erfolgreiche Teilnahme**

- 1) Regelmäßige aktive Teilnahme (75%)
- 2) Erstellung einer Semesterarbeit oder Übernahme einer Semesteraufgabe

**Prüfungsanforderungen und Bewertungsregelungen**

Voraussetzung für die Anmeldung zur Prüfung ist die erfolgreiche Teilnahme an den Lehrveranstaltungen der Grund- und Schwerpunktsportart Leichtathletik!

**I. Theorie**

(50% der Gesamtnote)

mündliche Prüfung (einzeln); Dauer ca. 20 min.

Aus den Theoriebereichen

- 1) Inhalte des Grundstudiums - *obligatorisch* -
- 2) Inhalte des Hauptstudiums (wahlweise ein blockspezifischer und ein blockübergreifender Bereich):
  - a) Blockspezifischer Bereich
    - Kurzstreckenlauf (100m- bis 400m-Lauf, Hürdenlauf)
    - Ausdauerlauf (800m- bis 10.000m-Lauf, Marathon-, Cross- und Orientierungslauf)
    - Sprung (Weit, Hoch, Stabhoch, Drei)
    - Wurf/Stoß (Kugel, Schleuderball, Diskus, Speer, Hammer)

**Schwerpunktsportart****Leichtathletik**

## b) Blockübergreifender Bereich

- Geschichtliche Entwicklung und soziale Struktur und Funktion der Leichtathletik
- Trainingstheoretische und gesundheitlich-medizinische Aspekte der Leichtathletik
- Bewegungstheoretische Ansätze in der Leichtathletik
- Didaktisch und methodische Ansätze in der Leichtathletik

**II. Praxis****1. Technikbewertung**

(25% der Gesamtnote)

Aus den Bereichen

- *Kurzstreckenlauf:* Hürdensprint aus dem Tiefstart
- *Sprung:* Weitsprung (Hang- oder Laufsprung), Hochsprung (Flopp oder Straddle), Dreisprung, Stabhochsprung (vereinfachte Grundtechnik)
- *Wurf/Stoß:* Kugelstoßen (Rückenstoß-, Drehstoßtechnik), Diskus (5/4-Drehung), Speer (5er-Rhythmus)

muß je eine aufgeführte Disziplin demonstriert werden.

Disziplinen, die bei der Technikbewertung ausgewählt werden, können im Sechskampf nicht mehr zur Geltung kommen (Ausnahme: Hürdenlauf aus dem Tiefstart).

Mindestens zwei Bereiche müssen mit der Note ausreichend bestanden werden.

Die Gesamtnote muß mindestens ausreichend sein.

**2. Sechskampf**

(25% der Gesamtnote)

Bei der Auswahl der sechs Disziplinen müssen die Bereiche

- *Kurzstreckenlauf:* 100m, 200m, 400m, 100m/110m Hürden
- *Mittel-/Langstr.-Lauf:* 1500m, 3000m, 5000m
- *Sprung:* Weit, Hoch, Drei, Stabhoch
- *Wurf/Stoß:* Kugel, Diskus, Speer

mit je einer der aufgeführten Disziplinen vertreten sein.

Dabei dürfen Disziplinen, die bei der Technikbewertung gewählt wurden, keine Berücksichtigung mehr finden (Ausnahme: Hürdenlauf aus dem Tiefstart).

Außerdem dürfen nur maximal drei Laufdisziplinen ausgewählt werden.

Die Gesamtnote muß mindestens ausreichend sein.

Wertetabellen: siehe S. 7 (Studentinnen) und S. 8 (Studenten).

**Literatur****Leichtathletik****Literaturempfehlungen (Grundsportart):**

1. FREY, G./HILDENBRANDT, E./KURZ, D.: Laufen, Springen, Werfen. Rowohlt Verlag Reinbek bei Hamburg 1995.
2. HILLIG, W./KRAUEL, H.-O.: Leichtathletik (Schülerbuch für den nach Sportarten differenzierten Unterricht in der Sekundarstufe II). Aus der Reihe: Sport - Gymnasiale Oberstufe (Hrsg.: GESSMANN, R./ZIMMERMANN, H.). Bagel Verlag Düsseldorf 1980.
3. ZEUNER, A.: Sportiv Leichtathletik. Schulmethodik Leichtathletik. Leipzig 1997.

**Literaturempfehlungen (Schwerpunktsportart):**

1. BAUERSFELD, K.H./SCHRÖTER, G.: Grundlagen d. Leichtathletik. Sportv. Berlin 1992
2. FREY, G.: Leichtathletik. In: GRUPE, O. (Hrsg.): Sport - Theorie in der gymnasialen Oberstufe, Bd. 2 Sportartspezifische Beiträge/Teil 1. Hofmann Verlag Schorndorf 1981, S. 113-222.
3. HABERKORN, Ch./PLASS, R.: Leichtathletik 1 (Didaktische Grundlagen: Lauf) und Leichtathletik 2 (Sprung-Wurf-Stoß). Diesterweg Verlag Frankfurt 1992.

## Literatur Leichtathletik

4. JONATH, U./KREMPEL, R./HAAG, E./MÜLLER, H.: Leichtathletik 1 (Laufen), Leichtathletik 2 (Springen) und Leichtathletik 3 (Werfen und Mehrkampf). Rowohlt Verlag Reinbek 1995
5. KURZ, D./SCHÜTTE, U.: Leichtathletik. (Texte zur Theorie der Sportarten, Band 6). Hofmann Verlag Schorndorf 1986.
6. Zeitschrift SPORTUNTERRICHT 33 (1984), Heft 6 (Schwerpunktheft Leichtathletik). Hofmann Verlag Schorndorf 1984.
7. Zeitschrift LEICHTATHLETIKTRAINING. Zeitschrift für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer. Philippka-Verlag Münster (monatlich).
8. Zeitschrift SPORTPÄDAGOGIK:
  - 4 (1980), Heft 3 (Schwerpunktheft Laufen)
  - 6 (1982), Heft 2 (Schwerpunktheft Leichtathletik)
  - 8 (1984), Heft 3 (Schwerpunktheft Werfen)

## Maße, Gewichte, Wertetabellen

## Grund- und Schwerpunktsportart

### Wertetabellen

Im Dreikampf bzw. Sechskampf gilt für die Festsetzung der Note die aufgeführte Punktetabelle, die sich nach dem Notensystem der Schule richtet (0 - 15 Punkte).

Die Punkte 16 - 20 sind zu erreichende Überpunkte.

Die in den einzelnen Disziplinen erreichten Punktzahlen werden addiert, die Gesamtsumme durch die Anzahl der Disziplinen dividiert.

Wertetabelle		Studentinnen															
Note	Punkte	100m	200m	400m	800m	1500m	3000m	5000m	100m	Weit	Hoch	Stab	Drei	Kugel	Schleuder	Diskus	Speer
		sec.	sec.	sec.	min.	min.	min.	min.	Hürd. sec.	m	m	m	m	m	m	m	m
	20	13,2	27,0	62,4	2:32,0	5:41,0	12:10,0	21:30,0	16,0	4,87	1,58	2,75	10,22	9,45	39,60	26,60	28,50
	19	13,3	27,2	63,2	2:33,0	5:44,0	12:14,0	21:36,0	16,1	4,82	1,56	2,70	10,12	9,35	39,10	26,30	28,00
	18	13,4	27,4	64,0	2:34,0	5:46,0	12:19,0	21:42,0	16,2	4,77	1,54	2,65	10,02	9,25	38,50	26,00	27,50
	17	13,5	27,6	64,8	2:36,0	5:49,0	12:25,0	21:50,0	16,4	4,72	1,52	2,60	9,91	9,15	37,90	25,70	27,00
	16	13,6	27,8	65,6	2:38,0	5:52,0	12:32,0	22:00,0	16,6	4,67	1,50	2,55	9,81	9,05	37,30	25,40	26,50
①	15	13,7	28,0	66,5	2:42,0	5:56,0	12:40,0	22:12,0	16,8	4,62	1,48	2,50	9,70	8,95	36,60	25,10	26,00
	14	13,8	28,2	67,4	2:44,5	6:00,0	12:49,0	22:26,0	17,0	4,57	1,46	2,45	9,60	8,80	35,90	24,80	25,50
	13	13,9	28,5	68,4	2:47,0	6:05,0	12:59,0	22:42,0	17,2	4,51	1,44	2,40	9,47	8,65	35,20	24,40	25,00
②	12	14,0	28,8	69,5	2:50,0	6:10,0	13:10,0	23:00,0	17,5	4,45	1,42	2,34	9,34	8,45	34,40	24,00	24,50
	11	14,2	29,1	70,7	2:53,0	6:16,0	13:22,0	23:20,0	17,8	4,38	1,40	2,26	9,20	8,25	33,60	23,50	24,00
	10	14,4	29,4	72,0	2:56,0	6:22,0	13:35,0	23:42,0	18,2	4,31	1,38	2,18	9,05	8,05	32,80	23,00	23,50
③	9	14,6	29,8	73,4	2:59,5	6:29,0	13:49,0	24:06,0	18,6	4,23	1,36	2,10	8,88	7,85	31,90	22,50	22,90
	8	14,8	30,2	74,8	3:03,0	6:36,0	14:04,0	24:32,0	19,0	4,14	1,34	2,00	8,70	7,60	31,00	22,00	22,20
	7	15,0	30,8	76,3	3:07,0	6:42,0	14:20,0	25:00,0	19,4	4,04	1,32	1,90	8,50	7,35	30,10	21,50	21,50
④	6	15,2	31,2	78,0	3:12,0	6:50,0	14:37,0	25:30,0	19,9	3,93	1,29	1,80	8,30	7,05	29,10	20,90	20,80
	5	15,4	31,7	80,0	3:17,0	6:59,0	14:55,0	26:02,0	20,4	3,82	1,26	1,68	8,08	6,70	28,10	20,20	20,00
	4	15,6	32,3	82,0	3:23,0	7:08,0	15:14,0	26:36,0	20,9	3,70	1,23	1,56	7,86	6,30	27,10	19,50	19,20
⑤	3	15,8	32,9	84,5	3:30,0	7:18,0	15:34,0	27:12,0	21,4	3,58	1,19	1,44	7,64	5,90	26,00	18,70	18,40
	2	16,0	33,5	87,0	3:38,0	7:28,0	15:55,0	27:50,0	21,9	3,45	1,16	1,32	7,42	5,50	24,90	17,90	17,60
	1	16,2	34,1	90,0	3:47,0	7:38,0	16:17,0	28:30,0	22,3	3,32	1,13	1,20	7,20	5,10	23,80	17,00	16,80

## Grund- und Schwerpunktsportart

## Maße, Gewichte, Wertetabellen

Wertetabelle		Studenten															
Note	Punkte	100m	200m	400m	800m	1500m	3000m	5000m	110m	Weit	Hoch	Stab	Drei	Kugel	Schleuder	Diskus	Speer
		sec.	sec.	sec.	min.	min.	min.	min.	Hürd. sec.	m	m	m	m	m	m	m	m
	20	11,4	23,8	54,4	2:10,0	4:35,0	10:00,0	18:00,0	16,4	6,16	1,82	3,25	12,93	11,80	45,60	33,40	43,50
	19	11,5	24,0	54,7	2:11,0	4:38,0	10:04,0	18:06,0	16,5	6,11	1,80	3,20	12,83	11,70	44,60	33,00	43,00
	18	11,6	24,2	55,0	2:12,0	4:41,0	10:09,0	18:12,0	16,6	6,06	1,78	3,15	12,72	11,60	43,90	32,60	42,50
	17	11,7	24,4	55,3	2:13,0	4:44,0	10:15,0	18:20,0	16,7	6,01	1,76	3,10	12,62	11,45	43,20	32,10	41,90
	16	11,8	24,6	55,6	2:14,0	4:48,0	10:22,0	18:30,0	16,9	5,96	1,74	3,05	12,52	11,30	42,40	31,60	41,20
①	15	11,9	24,8	56,0	2:15,0	4:52,0	10:30,0	18:42,0	17,1	5,91	1,72	3,00	12,41	11,10	41,60	31,10	40,50
	14	12,0	25,0	56,4	2:17,0	4:56,0	10:39,0	18:56,0	17,3	5,85	1,70	2,95	12,28	10,90	40,70	30,50	39,70
	13	12,1	25,2	56,9	2:19,0	5:01,0	10:49,0	19:12,0	17,5	5,78	1,68	2,90	12,13	10,70	39,80	29,80	38,90
②	12	12,2	25,4	57,5	2:21,0	5:06,0	11:00,0	19:30,0	17,7	5,70	1,66	2,84	11,97	10,45	38,80	29,10	38,00
	11	12,3	25,6	58,1	2:23,0	5:11,0	11:12,0	19:50,0	18,0	5,61	1,64	2,78	11,78	10,20	37,80	28,30	37,10
	10	12,4	25,8	58,7	2:25,0	5:17,0	11:25,0	20:12,0	18,3	5,51	1,62	2,70	11,57	9,95	36,70	27,50	36,10
③	9	12,5	26,1	59,4	2:28,0	5:23,0	11:39,0	20:36,0	18,6	5,40	1,60	2,62	11,34	9,65	35,60	26,60	34,90
	8	12,6	26,4	60,2	2:31,0	5:30,0	11:54,0	21:02,0	18,9	5,28	1,57	2,53	11,09	9,35	34,40	25,60	33,60
	7	12,8	26,7	61,0	2:34,0	5:37,0	12:10,0	21:30,0	19,3	5,16	1,54	2,44	10,84	9,00	33,20	24,50	32,20
④	6	13,0	27,1	62,0	2:37,0	5:45,0	12:27,0	22:00,0	19,7	5,04	1,51	2,34	10,60	8,65	31,90	23,30	30,70
	5	13,2	27,5	63,0	2:41,0	5:53,0	12:45,0	22:32,0	20,1	4,90	1,47	2,23	10,35	8,30	30,60	22,00	29,10
	4	13,4	28,0	64,0	2:45,0	6:02,0	13:04,0	23:06,0	20,6	4,75	1,43	2,11	10,09	7,90	29,20	20,60	27,40
⑤	3	13,6	28,5	65,1	2:49,0	6:11,0	13:24,0	23:42,0	21,1	4,59	1,39	1,99	9,82	7,45	27,80	19,20	25,60
	2	13,8	29,0	66,2	2:53,0	6:21,0	13:45,0	24:20,0	21,6	4,42	1,35	1,87	9,55	7,00	26,30	17,80	23,80
	1	14,0	29,5	67,5	2:57,0	6:31,0	14:07,0	25:00,0	22,1	4,24	1,31	1,75	9,26	6,50	24,80	16,30	22,00

## Maßtabelle:

	Grundsportart		Schwerpunktsportart	
	Studentinnen	Studenten	Studentinnen	Studenten
Hürdenhöhe	0,76 m	0,91 m	0,84 m	1,00 m
Hürdenabstände	ab 7,50 m	ab 8,00 m	ab 8,00 m	ab 8,50 m
Kugel	4,0 kg	6,25 kg	4,0 kg	6,25 kg
Schleuderball	1,0 kg	1,50 kg	1,0 kg	1,50 kg
Diskus	1,0 kg	1,75 kg	1,0 kg	1,75 kg
Speer	600 g	800 g	600 g	800 g