

	Alters- klassen	wbl. Jgd. 14- 17 Jahre, Seniorinnen ab 50 Jahren	Frauen / wbl. Jgd. ab 18 J. männl. Jgd. 14/15 Jahre	männl. Jgd. 16 und 17 Jahre	Männer 18/19 Jahre	Männer ab 20 Jahren	Männer ab 50 Jahren	Männer ab 60 Jahren
	Disziplinen							
1. Tag	60m Sprint	Aus dem Tiefstart, ohne Vereinfachung						
	Weitsprung	3 Versuche						
	Kugelstoß	3,0 kg	4,0 kg	5,0 kg	6,0 kg	7,26 kg	6,0 kg	5,0 kg
	Hochsprung	3 Versuche je Höhe Anfangshöhe 80 cm, Steigerung jeweils 4 cm						
2. Tag	60m Hürden	76cm	76cm	84cm	91cm		76cm	76cm
	Stabhochsprung	Anfangshöhe 110cm, Steigerung jeweils 20 cm 3 Versuche (unter Anleitung und evtl. Hilfe erfahrener Trainer)						
	1000m	Ohne Vereinfachung						