



# Distanz- und Gewichtstabelle CH-Nachwuchsleichtathletik

	Aktive + U23 (20-jährige und älter)		U20 (18-/19-jährige)		U18 (16-/17-jährige)	
	Frauen	Männer	Mädchen	Knaben	Mädchen	Knaben
Kugel	4.0 kg	7.26 kg	4.0 kg	6.0 kg	3.0 kg	5.0 kg
Diskus	1.0 kg	2.0 kg	1.0 kg	1.75 kg	1.0 kg	1.5 kg
Speer	600 g	800 g	600 g	800 g	500 g	700 g
Ball	-	-	-	-	-	-
Hammer	4.0 kg	7.26 kg	4.0 kg	6.0 kg	3.0 kg	5.0 kg
Weitsprung	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Hochsprung	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Stabhochsprung	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Dreisprung	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sprint	100m	100m	100m	100m	100m	100m
Kurzhus	<b>100mHü</b> (10 Hürden) 13m/ <b>8.5m</b> /10.5m 84.0cm	<b>110mHü</b> (10 Hürden) 13.72/ <b>9.14</b> /14.02 106.7cm	<b>100mHü</b> (10 Hürden) 13m/ <b>8.5m</b> /10.5m 84.0cm	<b>110mHü</b> (10 Hürden) 13.72/ <b>9.14</b> /14.02 99.1cm	<b>100mHü</b> (10 Hürden) 13m/ <b>8.5m</b> /10.5m 76.2cm	<b>110mHü</b> (10 Hürden) 13.72/ <b>9.14</b> /14.02 91.4cm
	<b>400mHü</b> (10 Hürden) 45m/ <b>35m</b> /40m 76.2cm	<b>400mHü</b> (7 Hürden) 45m/ <b>35m</b> /40m 91.4cm	<b>400mHü</b> (10 Hürden) 45m/ <b>35m</b> /40m 76.2cm	<b>400mHü</b> (7 Hürden) 45m/ <b>35m</b> /40m 91.4cm	<b>300mHü</b> (7 Hürden) 45m/ <b>35m</b> /45m 76.2cm	<b>400mHü</b> (10 Hürden) 45m/ <b>35m</b> /40m 84.0cm
400m	✓	✓	✓	✓	✓	✓
800m	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1000m	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1500m	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2000m	-	-	-	-	-	-
3000m/5000m	5000m	5000m	5000m	5000m	3000m	3000m
Mehrkampf	<b>7-Kampf</b> (100m Hü, Weit, Speer, 200m / Hoch, Kugel, 800m)	<b>10-Kampf</b> (100m, Weit, Kugel, Hoch, 400m / 110m Hü, Diskus, Stab, Speer, 1500m)	<b>7-Kampf</b> (100m Hü, Weit, Speer, 200m / Hoch, Kugel, 800m)	<b>10-Kampf</b> (100m, Weit, Kugel, Hoch, 400m / 110m Hü, Diskus, Stab, Speer, 1500m)	<b>7-Kampf</b> (100m Hü, Weit, Speer, 200m / Hoch, Kugel, 800m)	<b>10-Kampf</b> (100m, Weit, Kugel, Hoch, 400m / 110m Hü, Diskus, Stab, Speer, 1500m)
Kids-Cup Team	-	-	-	-	-	-



# Distanz- und Gewichtstabelle CH-Nachwuchsleichtathletik

	U16 (14-/15-jährige)		U14 (12-/13-jährige)		U12 (10-/11-jährige)		U10 (8-/9-jährige)	
	Mädchen	Knaben	Mädchen	Knaben	Mädchen	Knaben	Mädchen	Knaben
Kugel	3.0 kg	4.0 kg	3.0 kg	3.0 kg	2.5 kg	2.5 kg	2.5 kg	2.5 kg
Diskus	0.75 kg	1.0 kg	0.75 kg	0.75 kg	Drehwerfen Pneu	Drehwerfen Pneu	Drehwerfen Pneu	Drehwerfen Pneu
Speer	400 g	600 g	400 g	400 g	400 g	400 g	-	-
Ball	200 g (W15)	200 g (M15)	200 g	200 g	200 g	200 g	200 g	200 g
Hammer	3.0 kg	4.0 kg	-	3.0 kg	-	-	-	-
Weitsprung	✓	✓	aus Zone	aus Zone	aus Zone	aus Zone	aus Zone	aus Zone
Hochsprung	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Stabhochsprung	✓	✓	✓	✓	Stabweit	Stabweit	Stabweit	Stabweit
Dreisprung	✓	✓	-	-	-	-	-	-
Sprint	80m	80m	60m	60m	60m	60m	50m / 60m	50m / 60m
Kurz­hürden	<b>80mHü</b> (8 Hürden) 12m/ <b>8m</b> /12m 76.2cm	<b>100mHü</b> (10 Hürden) 13m/ <b>8.5m</b> /10.5m 84.0cm	<b>60mHü</b> (6 Hürden) 11.5m/ <b>7.5m</b> /11m 76.2cm	<b>80mHü</b> (8 Hürden) 12m/ <b>8m</b> /12m 76.2cm	<b>60mHü</b> (6 Hürden) 11.5m/ <b>7.5m</b> /11m 60 -76.2cm	<b>60mHü</b> (6 Hürden) 11.5m/ <b>7.5m</b> /11m 60 -76.2cm	<b>60mHü</b> (6 Hürden) 11.5m/ <b>7.5m</b> /11m 40-60cm	<b>60mHü</b> (6 Hürden) 11.5m/ <b>7.5m</b> /11m 40-60cm
	Langhürden	-	-	-	-	-	-	-
600m	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
800m	-	-	-	-	-	-	-	-
1000m	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1500m	-	-	-	-	-	-	-	-
2000m	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-
3000m	✓	✓	-	-	-	-	-	-
Mehrkampf	5-Kampf (80m, Weit, Kugel, Hoch, 1000m) 6-Kampf (100mHü, Weit, Kugel, Hoch, Disk, 1000m) UBS Kids Cup		UBS Kids Cup 60m - Weit (Zone) - Ball 200g		UBS Kids Cup 60m - Weit (Zone) - Ball 200g		UBS Kids Cup 60m - Weit (Zone) - Ball 200g	
Kids-Cup Team	Risikosprint Stabweitsprung Biathlon Teamcross		Hürdensprint-Stafette Mehrfachsprung-Challenge Biathlon Teamcross		Ringlisprint Zonenweitsprung Biathlon Teamcross		Ringlisprint Zonenweitsprung Biathlon Teamcross	