

REGELN: «Wurfdisziplinen»**Ball- und Speerwurf****Anlage:**

Anlaufraum mindestens 10m, Abwurflinie (ev. mit Balken).

Ausführung:

Wird die Abwurflinie oder der Abwurfbalken nach vorne überschritten, ist der Wurf ungültig.

Speer: Ein Wurf ist nur gültig, wenn die Spitze des Metallkopfs (Speerspitze) vor den anderen Teilen des Speers auf den Boden auftrifft.

Wertung:

Es wird von der Abwurflinie bis zum hintersten Eindruck des Balles bzw. zum ersten Auftreffen der Speerspitze auf dem Rasen auf 1 cm genau gemessen.

Versuche:

Mindestens 3 Versuche. Der beste Wurf wird gewertet.

Material:

Messband (50m oder 100m), Stecknägeln

Für Ballwurf: Wurfbälle 200g

Für Speerwurf: Speere 400g (Mädchen),
Speer 600g (Knaben)

Kugelstossen**Anlage:**

Kugelstossring, nach Möglichkeit mit Stossbalken

Ausführung:

einhandiger Stoss von der Schulter aus (kein Wurf!)

Wird der Ring mit irgendeinem Körperteil nach vorne überschritten, ist der Versuch ungültig. Der Ring muss in der hinteren Hälfte verlassen werden.

Wertung:

Beste Versuch von der Einschlagstelle der Kugel bis zur Kreisring-Innenkante auf 1 cm genau

Versuche:

Mindestens 3 Versuche, der beste Stoss wird gewertet.

Material:

Messband (10m oder 20m), Stecknägeln

Kugeln 3kg (Mädchen)

Kugeln 4kg (Knaben)