

# TSG HELBERHAUSEN 1898 e. V.

Ausschreibung zum 53. Hermann Karl – Gedächtnistreffen  
am 30. August 2025 in Niederschelden – Beginn 14 Uhr



<b>WG MU18 // MU20</b>	<b>Jg. 2009 / 2008 // 2007 / 2006</b>		
<b>4-Kampf</b>	Weitsprung mit Anlauf vom Balken	(5,20 m	= 50 Punkte)
	Kugelstoßen <b>U18 5 kg // U20 6 kg</b>	(9,00 m	= 50 Punkte)
	Steinstoßen 10 kg	(5,60 m	= 50 Punkte)
	50 m – Lauf	(7,90 s	= 50 Punkte)
<b>WG M20 - 29</b>	<b>Jg. 2005 - 1996</b>		
<b>4-Kampf</b>	Weitsprung mit Anlauf vom Balken	(5,20 m	= 50 Punkte)
	Kugelstoßen 7,25 kg	(9,00 m	= 50 Punkte)
	Steinstoßen 15 kg	(5,60 m	= 50 Punkte)
	50 m – Lauf	(7,90 s	= 50 Punkte)
<b>WG M30 - M35</b>	<b>Jg. 1995-91 / Jg. 1990-86</b>		
<b>4-Kampf</b>	Weitsprung mit Anlauf vom Balken	(4,60 m	= 50 Punkte)
	Kugelstoßen 7,25 kg	(7,80 m	= 50 Punkte)
	Steinstoßen 15 kg	(5,60 m	= 50 Punkte)
	50 m – Lauf	(7,90 s	= 50 Punkte)
<b>WG M40 - M45</b>	<b>Jg. 1985-81 / Jg. 1980-76</b>		
<b>4-Kampf</b>	Weitsprung mit Anlauf aus der Zone	(4,60 m	= 50 Punkte)
	Kugelstoßen 7,25 kg	(7,80 m	= 50 Punkte)
	Steinstoßen 15 kg	(5,60 m	= 50 Punkte)
	50 m – Lauf	(8,60 s	= 50 Punkte)
<b>WG M50 - M55</b>	<b>Jg. 1975-71 / Jg. 1970-66</b>		
<b>4-Kampf</b>	Standweitsprung vom Brett	(1,80 m	= 50 Punkte)
	<u>oder</u> Weitsprung mit Anlauf aus der Zone	(3,20 m	= 50 Punkte)
	Kugelstoßen 6 kg	(6,00 m	= 50 Punkte)
	Steinstoßen 10 kg	(5,60 m	= 50 Punkte)
	50 m – Lauf	(9,50 s	= 50 Punkte)
<b>WG M60 - M65</b>	<b>Jg. 1965-61 / Jg. 1960-56</b>		
<b>3-Kampf</b>	Standweitsprung vom Brett	(1,70 m	= 50 Punkte)
	Kugelstoßen 5 kg	(6,00 m	= 50 Punkte)
	Vollballweitwurf 1 kg	(17,50 m	= 50 Punkte)
	Steinstoßen 7,5 kg	(5,60 m	= 50 Punkte)
	50 m – Lauf	(9,90 s	= 50 Punkte)
<b>WG M70 - M75</b>	<b>Jg. 1955-51 / Jg. 1950-46</b>		
<b>3-Kampf</b>	Standweitsprung vom Brett	(1,60 m	= 50 Punkte)
	<u>oder</u> Medizinballwurf rückwärts beidhändig über den Kopf 1 kg	(10,00 m	= 50 Punkte)
	Kugelstoßen 4 kg	(6,00 m	= 50 Punkte)
	Vollballweitwurf 0,8 kg	(17,50 m	= 50 Punkte)
	Steinstoßen 5 kg	(5,60 m	= 50 Punkte)
	50 m – Lauf	(10,30 s	= 50 Punkte)
<b>WG M80 - M85 / M90</b>	<b>Jg. 1945-41 / Jg. 1940-36 / Jg. 1935 und älter)</b>		
<b>3-Kampf</b>	Standweitsprung vom Brett	(1,60 m	= 50 Punkte)
	<u>oder</u> Medizinballwurf rückwärts beidhändig über den Kopf 1 kg	(10,00 m	= 50 Punkte)
	Kugelstoßen 3 kg	(6,00 m	= 50 Punkte)
	Vollballweitwurf 0,8 kg	(17,50 m	= 50 Punkte)
	Steinstoßen 3 kg	(5,60 m	= 50 Punkte)
	50 m – Lauf	(10,30 s	= 50 Punkte)

# TSG HELBERHAUSEN 1898 e. V.

Ausschreibung zum 53. Hermann Karl – Gedächtnistreffen  
am 30. August 2025 in Niederschelden – Beginn 14 Uhr



<b>WG WU18 // WU20</b>	<b>Jg. 2009 / 2008 // 2007 / 2006</b>		
<b>4-Kampf</b>	Weitsprung mit Anlauf vom Balken	(4,00 m	= 50 Punkte)
	Kugelstoßen <b>U18 3 kg // U20 4 kg</b>	(7,20 m	= 50 Punkte)
	Vollballweitwurf 1 kg	(12,50 m	= 50 Punkte)
	<del>Steinstoßen 5 kg</del>	<del>(5,60 m</del>	<del>= 50 Punkte)</del>
	50 m – Lauf	(8,90 s	= 50 Punkte)
<b>WG W20 - W29</b>	<b>Jg. 2005-1996</b>		
<b>4-Kampf</b>	Weitsprung mit Anlauf vom Balken	(4,00 m	= 50 Punkte)
	Kugelstoßen 4 kg	(7,20 m	= 50 Punkte)
	Vollballweitwurf 1 kg	(12,50 m	= 50 Punkte)
	<del>Steinstoßen 7,5 kg</del>	<del>(5,60 m</del>	<del>= 50 Punkte)</del>
	50 m – Lauf	(8,90 s	= 50 Punkte)
<b>WG W30 - W35</b>	<b>Jg. 1995-91 / Jg. 1990-86</b>		
<b>4-Kampf</b>	Weitsprung mit Anlauf aus der Zone	(3,00 m	= 50 Punkte)
	Kugelstoßen 4 kg	(5,20 m	= 50 Punkte)
	Vollballweitwurf 1 kg	(12,50 m	= 50 Punkte)
	50 m – Lauf	(8,90 s	= 50 Punkte)
<b>WG W40 - W45</b>	<b>Jg. 1985-81 / Jg. 1980-76</b>		
<b>3-Kampf</b>	Standweitsprung vom Brett	(1,60 m	= 50 Punkte)
	<u>oder</u> Weitsprung mit Anlauf aus der Zone	(3,00 m	= 50 Punkte)
	Kugelstoßen 4 kg	(5,20 m	= 50 Punkte)
	Vollballweitwurf 1 kg	(12,50 m	= 50 Punkte)
	50 m – Lauf	(9,60 s	= 50 Punkte)
<b>WG W50 - W55</b>	<b>Jg. 1975-71 / Jg. 1970-66</b>		
<b>3-Kampf</b>	Standweitsprung vom Brett	(1,40 m	= 50 Punkte)
	Kugelstoßen 3 kg	(4,20 m	= 50 Punkte)
	Vollballweitwurf 0,8 kg	(12,50 m	= 50 Punkte)
	50 m – Lauf	(10,30 s	= 50 Punkte)
<b>WG W60 - W65</b>	<b>Jg. 1965-61 / Jg. 1960-56</b>		
<b>3-Kampf</b>	Standweitsprung vom Brett	(1,40 m	= 50 Punkte)
	Kugelstoßen 3 kg	(4,20 m	= 50 Punkte)
	Vollballweitwurf 0,8 kg	(12,50 m	= 50 Punkte)
	50 m – Lauf	(10,30 s	= 50 Punkte)
<b>WG W70 - W75 / W80 – W85 / W 90</b>	<b>Jg. 1955-51 / Jg. 1950-46 / Jg. 1945-41 / Jg. 1940 und älter</b>		
<b>3-Kampf</b>	Standweitsprung vom Brett	(1,40 m	= 50 Punkte)
	<u>oder</u> Medizinballwurf rückwärts beidhändig über Kopf 0,8 kg	(10,00 m	= 50 Punkte)
	Kugelstoßen 2 kg	(4,20 m	= 50 Punkte)
	Vollballweitwurf 0,8 kg	(12,50 m	= 50 Punkte)
	50 m – Lauf	(10,30 s	= 50 Punkte)

# TSG HELBERHAUSEN 1898 e. V.

Ausschreibung zum 53. Hermann Karl – Gedächtnistreffen  
am 30. August 2025 in Niederschelden – Beginn 14 Uhr



## Einzelwertung:

Die Einzelwertung erfolgt mit 5-jähriger Altersklassen-Staffelung gemäß Ausschreibung.

Bitte bei der Meldung unbedingt den Geburtsjahrgang angeben.

## Siegerehrung:

Für die Platzierungen 1 bis 3 in der jeweiligen Altersklasse wird eine Urkunde ausgestellt. Für alle weiteren Platzierungen können auf Wunsch weitere Urkunden erstellt werden.

Ergebnislisten im Wettkampfbüro oder am Folgetag im Internet.

## Sportordnung und Wertung:

Es gilt die DTB - Turn- und Sportordnung. Die Zugehörigkeit zu einer Wettkampfgruppe richtet sich nach dem jeweiligen Geburtsjahrgang eines/einer Wettkämpfers/in, nicht nach dem Alter am Wettkampftag.

Es wird die aktuelle 100-Punktewertung des LA-Cups Siegerland – Wittgenstein verwendet (siehe Wertungstabelle unter <http://www.siegerland-cup.de>).

Die Einzel-Ergebnisse pro Disziplin werden auf volle Punktzahl abgerundet und anschließend addiert.

Weitsprung:	4 cm	=	1 Punkt	
Weitsprung aus dem Stand:	2 cm	=	1 Punkt	
Kugelstoßen:	14 cm	=	1 Punkt	(ab M 30 / W30: 12 cm = 1 Punkt)
Steinstoßen:	8 cm	=	1 Punkt	
Vollballweitwurf:	25 cm	=	1 Punkt	
Medizinballwurf:	20 cm	=	1 Punkt	
Lauf:	1/10 s	=	2 Punkte	

## Datenschutz:

Mit der Teilnahme an diesem Wettkampf erkläre ich mich mit der elektronischen Speicherung der wettkampf-relevanten Daten und der Veröffentlichung der Wettkämpferlisten und Ergebnisse in Aushängen, im Internet und in Publikationen einverstanden. Eine dauerhafte Verfügbarkeit von Ergebnislisten im Internet beeinträchtigt nicht die Persönlichkeitsrechte. Außerdem erkläre ich mich hiermit einverstanden, dass die im Zusammenhang mit der Veranstaltung gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in Medien, Werbung und Vervielfältigungen ohne Vergütungsanspruch veröffentlicht werden können. Sportler/innen, die nicht mit einer Veröffentlichung einverstanden sind bzw. auf eine Unkenntlichmachung der eigenen Daten bestehen und dies vor dem Wettkampf erklären, können nicht zum Wettkampf zugelassen werden. Dem Wunsch des Teilnehmers, der erst nach dem Wettkampf eine Nichtveröffentlichung seines Ergebnisses oder seiner Fotos und Videos wünscht, kann nicht entsprochen werden!