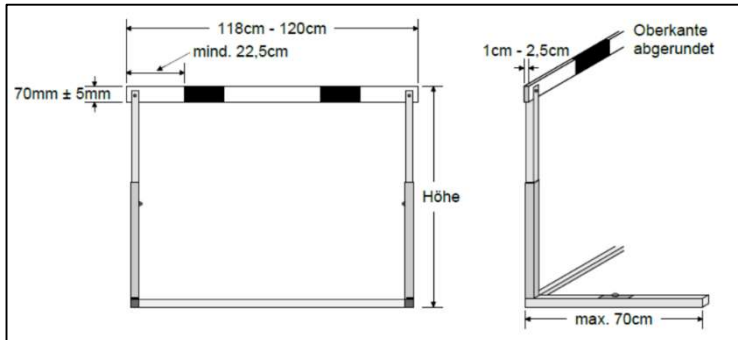


Datenblatt Hürden

08.01.2026

| Anzahl | Material (ergänzend zum DB Läufe) | Anz. | Personen |
|--------|-----------------------------------|------|--|
| 10 | Hürden pro Laufbahn + 4 Reserven | 6-8 | Hürdensteller/innen und/oder Hürdenrichter/innen |

1. Hürdenmasse

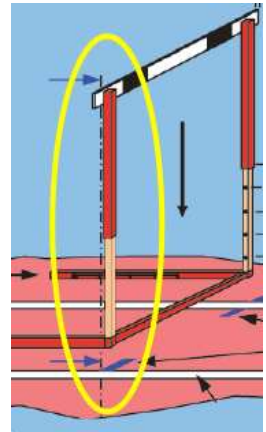


2. Positionierung der Hürden

Jede Hürde muss so auf die Laufbahn gestellt werden, dass der Hürdenfuss in die Anlaufrichtung der Läuferin/des Läufers zeigt.

Die dem Läufer zugewandte Seite der Hürdenlatte stimmt mit dem näher zum Start liegenden Rand der Markierung auf der Einzelbahn überein (siehe Bild rechts). Da die Machart der Hürden unterschiedlich ist, muss das vorangehend beschriebene Prozedere immer kontrolliert werden.

Hürdenmarkierungen: Siehe Seiten 2 - 4



3. Hürdenlauf allgemein:

Jede Läuferin resp. jeder Läufer muss jede Hürde mit beiden Beinen überlaufen. Tut sie/er das nicht, führt das zur Disqualifikation.

Ausserdem muss eine Disqualifikation ausgesprochen werden, wenn

- ... im Augenblick des Überquerens der Hürde ein Fuss oder ein Bein neben der Hürde (an beliebiger Seite) unter dem Niveau der Oberkante der Hürdenlatte vorbeizieht,
- ... eine Hürde absichtlich umgestossen wird. Das unabsichtliche Berühren der Hürde führt nicht zu einer Disqualifikation.
- ... direkt oder indirekt eine Hürde in einer anderen Bahn umgeworfen oder die eigene Hürde so verschoben wird, dass sie in eine andere Bahn fällt oder zu stehen kommt und dies zu einer Behinderung für einen anderen Läufer oder einer anderen Läuferin führt.

4. Kategorienübergreifende Läufe mit unterschiedlichen Hürdenhöhen







Hürdenläufe von Kategorien mit unterschiedlichen Hürdenhöhen, aber gleichen Distanzen, können zusammen durchgeführt werden. Dabei ist Folgendes zu beachten:

- Neben jeder überlaufenen Hürde, ausser bei jenen auf den beiden Aussenbahnen, muss sowohl links als auch rechts eine gleich hohe Hürde stehen (Beispiel: Bahnen 1 – 3 99,1 cm, Bahnen 4 – 6 106,7 cm; es darf auf den Bahnen 1, 2, 5 und 6 gelaufen werden).
- Entsprechendes gilt für 300 mH und 400 mH, wobei nur die zwei letzten Hürden entsprechend der obigen Regel gestellt werden müssen. Bei den restlichen Positionen genügt es, die überlaufene Hürde zu stellen.
- Ausnahme: In Ausnahmefällen (zB bei 5 Läufern auf 6 Bahnen) darf neben einer Überlaufenen Hürde auf einer Seite auch eine tiefe Hürde stehen (nie aber eine höhere!). Die so erzielte Leistung zählt für die Schweizer Bestenliste, nicht aber für nationale Rekorde oder Bestleistungen oder für internationale Limite.

Achtung: In keinem Fall dürfen Hürdenläufe mit Läufen ohne Hürden zusammen durchgeführt werden.

5. Markierungen Indoor

| Kategorie | Distanz | Höhe / Anz. | Abstand | Markierung |
|-------------------------|---------|---------------------|---------------------|---|
| Männer U23 M | 50 m | 106,7 / 4H | 13,72 / 9,14 / 8,86 |  |
| | 60 m | 106,7 / 5H | 13,72 / 9,14 / 9,72 | |
| U20 M | 50 m | 99,1 / 4H | 13,72 / 9,14 / 8,86 |  |
| | 60 m | 99,1 / 5H | 13,72 / 9,14 / 9,72 | |
| U18 M | 50 m | 91,4 / 4H | 13,72 / 9,14 / 8,86 |  |
| | 60 m | 91,4 / 5H | 13,72 / 9,14 / 9,72 | |
| U16 M | 50 m | 83,8 / 4H | 13 / 8,5 / 11,5 |  |
| | 60 m | 83,8 / 5H | 13 / 8,5 / 13 | |
| U14 M | 50 m | 76,2 / 4H | 12 / 8 / 14 |  |
| | 60 m | 76,2 / 5H | 12 / 8 / 16 | |
| U12 M | 50 m | (68) 76,2 / 4H | 11,5 / 7,5 / 16 |  |
| | 60 m | (60 / 68) 76,2 / 5H | 11,5 / 7,5 / 18,5 | |







| Kategorie | Distanz | Höhe / Anz. | Abstand | Markierung |
|-------------------------------|---------|--------------------|-------------------|--|
| Frauen U23 W | 50 m | 83,8 / 4H | 13 / 8,5 / 11,5 |  |
| | 60 m | 83,8 / 5H | 13 / 8,5 / 13 | |
| U20 W | 50 m | 83,8 / 4H | 13 / 8,5 / 11,5 |  |
| | 60 m | 83,8 / 5H | 13 / 8,5 / 13 | |
| U18 W | 50 m | 76,2 / 4H | 13 / 8,5 / 11,5 |  |
| | 60 m | 76,2 / 5H | 13 / 8,5 / 13 | |
| U16 W | 50 m | 76,2 / 4H | 12 / 8 / 14 |  |
| | 60 m | 76,2 / 5H | 12 / 8 / 16 | |
| U14 W | 50 m | 76,2 / 4H | 11,5 / 7,5 / 16 |  |
| | 60 m | 76,2 / 5H | 11,5 / 7,5 / 18,5 | |
| U12 W | 50 m | (68) 76,2 / 4H | 11,5 / 7,5 / 16 |  |
| | 60 m | (60, 68) 76,2 / 5H | 11,5 / 7,5 / 18,5 | |







- Bei den U12 kann die Hürdenhöhe in- und outdoor flexibel durch den Organisator gewählt werden (minimal 60 cm, 68 cm oder maximal 76,2 cm).
- Die durchgeführte Hürdenhöhe muss in der jeweiligen Ausschreibung publiziert werden.
- Diese Regelung wurde im Sinne eines erleichterten Einstiegs festgelegt







Masse Markierungen:

- Striche blau/gelb/rot: 5 cm x 10 cm
- Punkt schwarz: \varnothing 5 cm
- Kreuz schwarz: 6 cm x 6 cm

6. Markierungen outdoor

| Kategorie | Distanz | Höhe / Anz. | Abstand | Markierung |
|-------------------------|---------|--------------------|----------------------|---|
| Männer U23 M | 110 m | 106,7 / 10H | 13,72 / 9,14 / 14,02 |  |
| U20 M | 110 m | 99,1 / 10H | 13,72 / 9,14 / 14,02 |  |
| U18 M | 110 m | 91,4 / 10H | 13,72 / 9,14 / 14,02 |  |
| U16 M | 100 m | 83,8 / 10H | 13,00 / 8,50 / 10,50 |  |
| U14 M | 80 m | 76,2 / 8H | 12,00 / 8,00 / 12,00 |  |
| U12 M | 60 m | (60, 68) 76,2 / 6H | 11,50 / 7,50 / 11,00 |  |

| Kategorie | Distanz | Höhe / Anz. | Abstand | Markierung |
|-------------------------|---------|--------------------|----------------------|---|
| Frauen U23 W | 100 m | 83,8 / 10H | 13,00 / 8,50 / 10,50 |  |
| U20 W | 100 m | 83,8 / 10H | 13,00 / 8,50 / 10,50 |  |
| U18 W | 100 m | 76,2 / 10H | 13-00 / 8,50 / 10,50 |  |
| U16 W | 80 m | 76,2 / 8H | 12,00 / 8,00 / 12,00 |  |
| U14 W | 60 m | 76,2 / 6H | 11,50 / 7,50 / 11,00 |  |
| U12 W | 60 m | (60, 68) 76,2 / 6H | 11,50 / 7,50 / 11,00 |  |

| Kategorie | Distanz | Höhe / Anz | Abstand | Markierung |
|---------------------------------|---------|------------|-----------------------|---|
| Männer U23/U20 M | 400 m | 91,4 / 10H | 45,00 / 35,00 / 40,00 |  |
| U18 M | 400 m | 83,8 / 10H | 45,00 / 35,00 / 40,00 |  |
| Männer U23/20 M | 300 m | 91,4 / 7H | 50,00 / 35,00 / 40,00 |  |
| U18 M | 300 m | 83,8 / 7H | 50,00 / 35,00 / 40,00 |  |
| Frauen U23/U20/U18 W | 400 m | 76,2 / 10H | 45,00 / 35,00 / 40,00 |  |
| Frauen U23/U20/U18 W | 300 m | 76,2 / 7H | 50,00 / 35,00 / 40,00 |  |