

U8	U10	U12
30 m Hindernis-Sprint-Pendelstaffel	40 m Hindernis-Sprint-Pendelstaffel	50 m Lauf
Zielweitsprung	Weitsprungstaffel	(Additions)Weitsprung
Staffeleinbein-Hüpfen	Wechselsprünge	Hochsprung
Schlagwurf aus dem Stand	Schlagwurf 3er Rhythmus	Schlagwurf freie Ausführung

U8/U10

30/40 Hindernis-Sprint-Pendelstaffel



Die Kinder sprinten in Pendel-Staffelform in 3 min auf dem Hinweg über Hindernisse und auf dem Rückweg über eine Flachsprintstrecke. Dabei gilt es in der vorgegebenen Zeit so viele Hindernisse wie möglich zu überwinden.

Die Stabübergabe erfolgt von hinten, d.h. der ankommende Läufer umläuft eine Fahnenstange,

die 3 m hinter der Strecke steht und übergibt dann den Staffelstab.

Die Teamwertung erfolgt anhand der Anzahl der insgesamt überlaufenen Hindernisse.

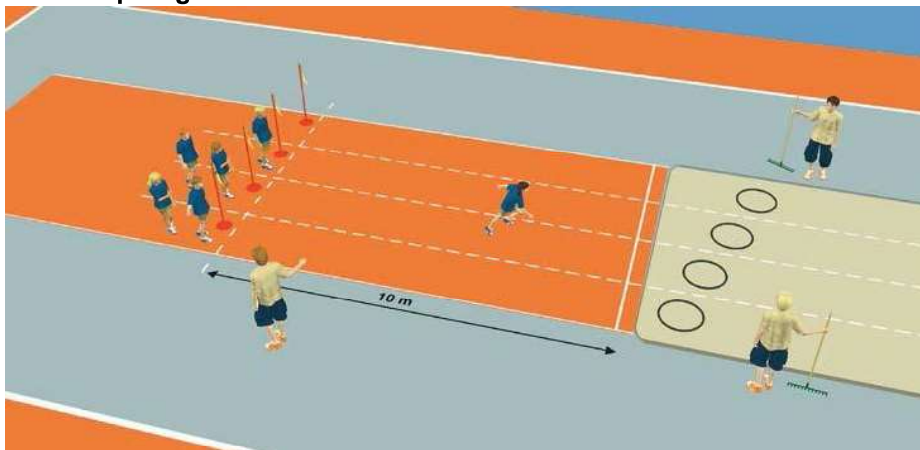
U8: 4 Hindernisse à 30 cm

U10: 6 Hindernisse à 40 cm

Für jedes Hindernis, das von einem Teammitglied überlaufen wird, gibt es einen Punkt für die Mannschaft. Bei Nichteinhalten der Laufwege (Hindernisse überqueren, korrekte Übergabe) wird ein Punkt abgezogen (ein Punkt pro Fehler).

U8

Zielweitsprung

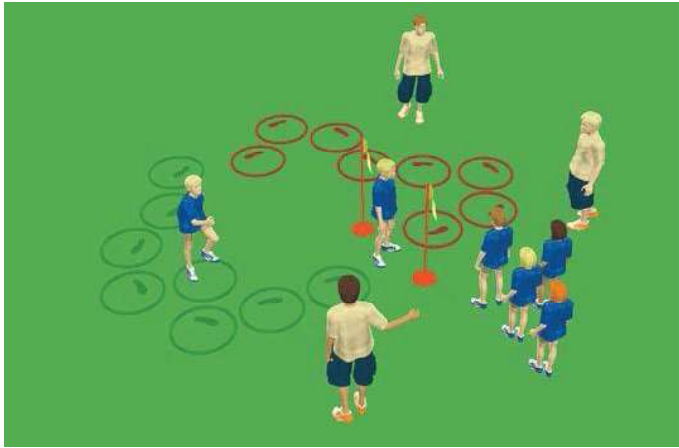


Auf vier Bahnen mit Anlauf von 10 m sind vier Reifen in größer werdenden Abständen (1 - 1,30 - 1,60 - 1,90 Meter) in die Sandgrube gelegt.

Jedes Kind beginnt zunächst mit einem Anlauf auf der ersten Bahn und landet nach einem einbeinigen Absprung beidbeinig im Reifen (mit möglichst

paralleler Fußstellung). Gelingt dies, gibt es einen Punkt und es darf auf Bahn 2, bei der der Reifen etwas weiter entfernt ist, weitergemacht werden usw. Bei einem Fehlversuch (Übertreten der Absprunglinie, Berühren oder Verfehlen des Reifens) bekommt jedes Kind einen zweiten Versuch pro Bahn. Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der sechs besten Springer innerhalb eines Teams.

Staffeleinbeinhüpfen



Mit 16 Reifen wird eine Strecke ausgelegt, die die Kinder auf einem Bein springend bewältigen sollen. Zwischen dem achten und neunten Reifen erfolgt ein Sprungbeinwechsel.

Dabei müssen die Kinder immer wieder in die ausgelegten Reifen springen.

Handicap-Regelung: Misslingt einmal ein korrektes "In-den-Reifen- Springen", so geht das Kind zurück zum vorherigen Reifen und kann von dort aus weitermachen.

Der Wettbewerb wird in Staffelform mit sechs Kindern pro Staffel ausgetragen.

Zuerst springen die sechs Kinder nacheinander mit dem linken, nach dem achten Reifen mit dem rechten Bein. Durch Abschlagen (Körperkontakt) wird das jeweils nächste Kind in den Parcours „geschickt“.

Jedes Kind absolviert zwei Durchgänge. Sobald der letzte Springer den zweiten Durchgang bewältigt hat, wird die Zeit gestoppt. Jedes Team hat zwei Staffel-Versuche.

Im zweiten Versuch kann die Staffel durch Austausch von Kindern verändert werden. So ist es möglich, dass jedes Kind an der Staffel teilnehmen kann.

Gewertet wird das bessere Ergebnis der beiden Durchgänge.

Schlagwurf aus dem Stand

Wie viele Punkte sammelt das Team mit jeweils vier Würfeln (drei Wertungswürfe) pro Teammitglied? Jedes Kind wirft eine Wurfrakete aus der Schrittstellung in Richtung der markierten Zonen: Die **zwei Meter** breiten Zonen, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht

(Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).

Die Zone, in der die Rakete aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.

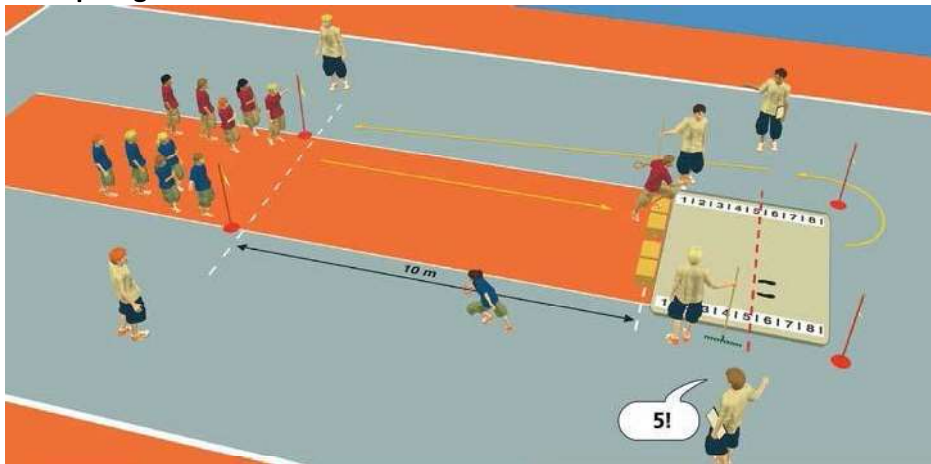
Der Wurf ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und den Wurfbereich nach dem Werfen nach hinten über die Hütchen verlässt.

Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die drei besten der vier Durchgänge addiert werden (ein „Streichergebnis“).

Die sechs größten Punktzahlen werden zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht.

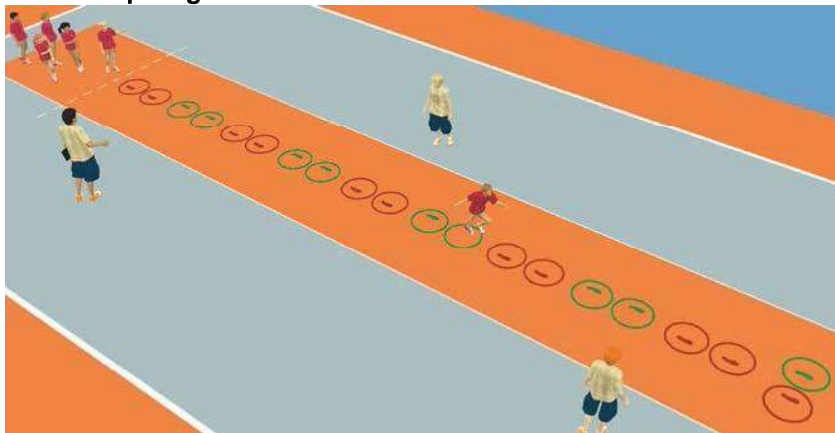
U10

Weitsprungstaffel



Pro Team stehen 3 min zur Verfügung. Der Anlauf beträgt 10 m. Vor dem Grubenrand steht ein Schumgummiblock, der übersprungen werden muss. In der Grube gibt es Wertungszonen mit 20 cm Breite (1. Wertungszone = 1 Punkt usw.) Nach dem Sprung läuft der Athlet nach hinten aus der Grube, um eine Fahnenstange herum und zurück zum Startpunkt, wo der den nächsten Läufer durch Abklatschen losschickt. Innerhalb 3 min kann so oft wie möglich gesprungen werden, es gibt zwei Durchgänge, der bessere wird gewertet. Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der ersprungenen Punkte.

Wechselsprünge



Mit 20 Fahrradreifen (in 2 verschiedenen Farben) wird eine Strecke ausgelegt, die die Kinder schnellstmöglich in einem vorgegebenen Rhythmus (z. B.: links-links-rechts-rechts- links-links usw.) durchspringen sollen. Mit welchem Bein das Kind beginnt, ist ihm dabei freigestellt. Jeweils eine Reifenfarbe steht für ein Sprungbein, z. B. rot für das rechte und grün für das linke Bein. Die Zeit wird angehalten, sobald das Kind mit den Füßen beidbeinig-parallel in den letzten, dann nebeneinander liegenden Reifen landet. Jedes Kind erhält vier Versuche. Ein Fehler (u. a. falscher Rhythmus, Nicht-Treffen eines Reifens) wird mit einer Strafzeit von 0,5 sec belegt, die zur Gesamtzeit addiert wird. Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die drei besten Durchgänge addiert werden (ein „Streichergebnis“). Die sechs schnellsten Zeiten werden addiert und als Teamergebnis mit den anderen verglichen.

Schlagwurf (3er Rhythmus)

Jedes Kind wirft eine Wurfrakete aus dem 3er-Rhythmus in Richtung der markierten Zonen: Die zwei Meter breiten Zonen, beginnend an der Abwurfline, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.). Die Zone, in der der Rakete landet, bestimmt die Anzahl der

erreichten Punkte.

Nach dem Wurf müssen die Kinder hinter der Abwurflinie stehen bleiben, um den Versuch nicht ungültig zu machen.

Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die drei besten der vier Durchgänge addiert werden (ein „Streichergebnis“).

Die sechs größten Punktzahlen werden zum Teamergebnis addiert und in Rangfolge gebracht.

U12

In der Altersklasse U12 führen wir einen klassischen **Leichtathletik-Vierkampf** mit den Disziplinen 50 m Lauf, Weitsprung (Additionsweitsprung), Hochsprung und Schlagballwurf durch. Es gibt eine Einzelwertung (klassische Leichtathletik) und auch eine Teamwertung (Kinderleichtathletik).

Falls ein Kind nicht an der Einzelwertung teilnehmen möchte, ist dies bei der Anmeldung deutlich anzugeben. Nach Wettkampfbeginn ist keine Änderung mehr möglich!

Es können auch Kinder ohne Teamzugehörigkeit (im Sinne der Kinderleichtathletik) starten. Sie werden dann nur einzeln im Vierkampf gewertet.

Die Einzelwertung erfolgt nach der Leichtathletik-Punktetabelle. Es wird jeweils nur der beste Versuch gewertet. Es werden Kreismeistertitel in den Klassen M10 und M11 sowie W10 und W11 vergeben.

Die Kinderleichtathletik-Wertung wird im Folgenden beschrieben:

50 m Lauf

Die Kinder sprinten die 50 m Strecke in Einzelbahnen. Der Start erfolgt aus dem Startblock. mit Kommando „Auf die Plätze - fertig - Schuß“

Die Summe der Ergebnisse der sechs besten Teammitglieder ergibt die Gesamtlaufzeit des Teams.

Additionsweitsprung / Weitsprung

Klassischer Weitsprung aus der Zone. Die Länge des Anlaufes ist freigestellt. Die Messung der Sprungweite erfolgt klassisch nach den bekannten Wettkampfregeln: Jeder Sprung wird zentimetergenau gemessen. Jeder Springer hat drei Versuche

Alle drei Versuche werden zur persönlichen Gesamtsprungweite addiert. Die Summe der besten sechs Gesamtsprungweiten ergibt das Teamergebnis.

Hochsprung

Durchführung nach den klassischen Regeln. Die Anlaufseite sowie die Technik sind freigestellt, sofern sie den bekannten Hochsprungregeln entsprechen. Jedes Kind hat pro Sprung-Höhe drei Versuche. Nach drei Fehlversuchen ist das Kind ausgeschieden.

Die Summe der besten sechs Sprunghöhen ergibt das Teamergebnis

Schlagballwurf

Klassischer Schlagballwurf. Jedes Kind hat drei Versuche mit dem 80 g Ball. Jeder Versuch wird „halb-meter-genau“ gemessen.

Alle drei Versuche werden zur persönlichen Gesamtweite addiert. Die Summe der besten sechs Gesamtwurfweiten ergibt das Teamergebnis.