

# Wettkampfbeschreibung



Dieser Wettkampf ist Teil des KiLa Cups Südwest d.h. die Ergebnisse der Mannschaften werden bei den Altersklassen der U10 und der U12 in die Cup Wertung eingerechnet.

## Disziplinbeschreibungen:

### **Altersklasse U8**

#### 30m-Hindernis-Sprintstaffel:

- jede Mannschaft tritt vollständig an
- 4 Hindernisse in Form von Bananenkartons stehen im 5m Abstand auf der Hindernisstrecke von 30m
- übergeben werden Tennisringe als Staffelstäbe
- Ziel ist es innerhalb von 3 Min. möglichst viel Strecke zu machen, bei unvollständigen Strecken zählt jeder Karton 1 Punkt
- jede Mannschaft hat 2 Bahnen (eine Flachstrecke und eine Hindernisstrecke)
- die Übergabe des Tennisringes erfolgt von hinten
- es gibt zwei Durchgänge/Läufe
- umgeworfene Kartons geben einen Punkt Abzug

#### Einbeinhüpf-Staffel:

- 20 Ringe werden in einer bestimmten Weise nacheinander angeordnet, dabei gibt es einen Abstand nach dem 10. Ring
- 6 Kinder nehmen pro Durchgang teil, es wird 2 Durchgänge geben
- die Ringe sind in verschiedenen Farben gekennzeichnet
- 10 Ringe müssen hintereinander mit einem Bein durchsprungen werden; nach dem 10. Ring muss ein Abstand übersprungen werden und das Sprungbein wechselt
- ein Verlassen der Ringe oder ein Sprung mit dem falschen Bein gibt einen Punktabzug
- jeder Ring der korrekt durchsprungen wurde gibt einen Pluspunkt
- nach dem 20. Ring klatscht das Kind das nachfolgende Kind ab welches als nächstes an der Reihe ist
- jeder Durchgang ist auf 3 Min. begrenzt
- wir empfehlen, dass jedes Kind min. bei einem Durchgang teilnimmt

## Beidarmiges Stoßen:

- es werden 1kg Medizinbälle genutzt
- Ziel ist es den Ball möglichst weit zu stoßen (beidarmiger Stoß vor der Brust)
- jede 0,5 m geben einen Pluspunkt
- ein Kind stößt 2x hintereinander und hat insgesamt 4 Stöße
- gestoßen wird wahlweise aus Schritt-Stellung oder Parallel-Stellung
- jede Mannschaft tritt vollständig an

## 2x 30 m verschiedene Lagen

- Jedes Kind nimmt teil
- Jedes Kind läuft zwei Mal → einmal auf der Bahn und einmal auf dem Rasen 30 m
- Auf ein Startsignal wird diese Strecke schnellstmöglich gesprintet und die Zeiten der beiden Läufe werden addiert
- Die Startposition wird stehend mit Blickrichtung gegen die Laufrichtung sein; auf das Startsignal muss sich umgedreht werden

## **Altersklasse U10**

### 40m-Hindernissprint-Staffel:

- alle Kinder nehmen teil
- es wird 2 Durchgänge geben
- gelaufen wird über 5 Kinderhürden (Höhe 50 cm) mit jeweils 7 m Abstand
- Ziel ist es möglichst viel Strecke zu schaffen in 3 min
- Tennisringe werden als Staffelholz übergeben
- es wird eine Laufeinteilung am Wettkampftag geben (kurz vor dem Lauf)
- Anlauf auf die 1. Hürde 10 m
- es wird abwechselnd einmal die Flachstrecke und einmal die Hürdenstrecke gelaufen
- Jede Hürde und jeder Hürdenabstand auf der Flachstrecke geben 1 Punkt
- Umgefallene Hürden geben einen Minuspunkt

### Drehwurf:

- geworfen wird aus einfacher Drehung eine 200 g schwere Kinderdisk aus Plastik
- Jeder Meter ergibt einen Punkt

- Jedes Kind nimmt teil und hat insgesamt 4 Würfe
- Jedes Kind wirft 2x hintereinander
- grobe Übertretungen sind ungültige Würfe

### Stabweitsprung:

- mit einem Sprungstab muss in die Sprunggrube gesprungen werden
- der Stab muss in den Reifen gestochen werden; ansonsten ungültiger Versuch
- Jedes Kind hat 4 Versuche
- Jede 30 cm ab Reifenende geben einen Punkt
- Ziel ist es ergo möglichst weit zu springen
- Jedes Kind nimmt teil
- 10 m Anlauf

### Wechselsprünge

- Jedes Kind nimmt teil
- Es gilt 20 Reifen auf eine gewisse Weise schnellstmöglich zu durchspringen
- 18 Reifen liegen in Dreier Einheiten hintereinander; drei Reifen hintereinander müssen mit dem gleichen Bein durchsprungen werden, die nächsten drei mit dem anderen Bein usw. Die letzten zwei Reifen mit beiden Beinen gleichzeitig je ein Bein links und ein Bein rechts
- Jedes Kind hat 4 Versuche; die besten 3 werden addiert
- Jedes verlassen des Reifens bedeutet 0,5 sec Strafe bis maximal 5 sec Strafe; dies gilt auch für verwenden des falschen Beines

### Biathlon:

- die Strecke beträgt etwa 600 m
- es müssen zwei Runden mit 300 m Strecke und einer Wurfstation absolviert werden
- es laufen zwei Kinder einer Mannschaft gleichzeitig, insgesamt nehmen sechs Kinder teil // es können auch drei Kinder gleichzeitig loslaufen und so insgesamt 9 Kinder teilnehmen; bei den Würfeln heißt es dann jedes Kind hat zwei Würfe
- bei der Wurfstation müssen mit verschiedenen Wurfgeräten aus einer Schlagwurfbewegung drei Hütchen getroffen werden. Jedes Kind hat 3 Versuche, um die beiden Hütchen zu treffen.
- für jedes stehengebliebene Hütchen müssen die beiden Kinder zusammen eine Strafrunde (ca. 5% der Gesamtstrecke) laufen
- das nächste Tandem darf loslaufen, wenn beide Kinder die Wechselzone erreicht haben
- Wenn noch mehr Kinder teilnehmen wollen, können sich aus den anderen Mannschaften Kinder zusammenfinden, um aus Spaß und für die Teilnahme dabei zu sein.

## **Altersklasse U12**

### 50m Hindernissprint Block:

- alle Kinder nehmen teil
- Gelaufen wird über 5 Hürden mit 60cm Höhe und 7m Abstand
- Ziel ist es möglichst schnell die Strecke zu bewältigen
- gestartet wird aus dem Startblock
- Zeitnahme per Hand und der Start erfolgt mit Startklappe

### Medizinballstoßen:

- gestoßen wird mit 2 kg Medizinbällen
- aus dem 3-Schritt-Rhythmus soll der Ball möglichst weit gestoßen werden
- alle Kinder nehmen teil
- es wird 2x hintereinander gestoßen und insgesamt 4x
- alle 0,5 m Weite ergeben einen Punkt

### Drehwurf:

- Jedes Kind nimmt teil
- geworfen wird aus der Drehung ein 350 g Kinderdiskus aus Plastik
- Jeder Meter ist ein Punkt
- grobes Übertreten ist ein ungültiger Versuch
- 4 Versuche insgesamt und es wird 2x hintereinander geworfen

### Hochsprung:

- jedes Kind nimmt teil
- angelaufen wird von der bevorzugten Seite li oder re
- der Anlauf ist frei wählbar, aber nicht viel länger als 10 m
- gesprungen wird im Flop oder ähnlichen Techniken
- ungültig ist der Sprung, wenn die Latte runterfällt

- pro Höhe gibt es zwei Versuche
- gesprungen wird bis jeder ausgeschieden ist
- Höhen: 0,80 m, 0,90 m, 1,00 m, 1,10 m, 1,15 m, 1,20 m usw.

### 6x800 m Staffel:

- Schlussdisziplin
- Die Strecke führt über verschiedene Untergründe und einen Hügel
- Tennisringe werden übergeben
- Letzter Läufer trägt ein Leibchen
- Sechs Kinder nehmen teil