

Wettkampfbeschreibung



Dieser Wettkampf ist Teil des KiLa-Pokals des Kreises Aachen d.h. die Ergebnisse der Mannschaften aus Aachen werden bei den Altersklassen der U10 und der U12 in das Endergebnis des Pokals eingerechnet. Zusätzlich orientieren sich die Disziplinen der U10 an den Vorgaben des LVN U10 Süd Cups. Dieser wurde im Jahre 2015 neu eingerichtet, um dem wachsenden Interesse bzgl. der Kinderleichtathletik gerecht zu werden. Wir möchten mit unserem Wettkampftag eine Übungsmöglichkeit für den LVN Süd Cup (für interessierte Vereine auf Wettkampfniveau) anbieten.

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

Altersklasse U10

6x30m-Hindernissprint-Staffel:

- 6 Kinder nehmen teil; es wird empfohlen, dass jedes Kind einmal teilnimmt
- es wird 2 Durchgänge geben
- gelaufen wird über 4 Kinderhürden (Höhe 50 cm) mit jeweils 5 m Abstand
- Ziel ist es möglichst schnell die Strecke zu bewältigen; jedes Kind läuft dabei einmal die Hindernisstrecke und einmal die Flachstrecke
- der letzte Läufer bekommt ein Leibchen als Markierung des Endläufers
- Tennisringe werden als Staffelholz übergeben
- es wird eine Laufeinteilung am Wettkampftag geben (kurz vor dem Lauf)

Schlagball:

- geworfen wird mit Flutterbällen
- 2 m Weite bringen einen Punkt
- jedes Kind nimmt teil
- es wird 2x hintereinander geworfen und insgesamt 4x
- der Wurf soll aus dem 3-Schritt-Rhythmus erfolgen; kurzer Auftakt ist erlaubt
- ungültig sind Würfe, die nicht über dem Kopf erfolgen

Weitsprung:

- gesprungen wird über eine Sprungorientierung mit 20 cm Höhe

- gesprungen wird in eine Weitsprunggrube, bei der alle 30 cm eine Markierung angebracht ist (um die Weite zu messen)
- pro 30 cm Weite gibt es einen Punkt
- alle Kinder nehmen teil
- ungültig sind Versuche, bei denen die Sprungorientierung umfällt

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
- bei der Wurfstation müssen mit verschiedenen Wurfgeräten aus einer Schlagwurfbewegung zwei Hütchen pro Kind getroffen werden. Jedes Kind hat 4 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

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

6x50m Staffel:

- 6 Kinder bilden eine Staffel
- gestartet wird aus dem Startblock
- übergeben werden Staffelhölzer
- alle 50m steht das nächste Kind bereit
- handgestoppte Zeitnahme
- es handelt sich um sog. Anlaufmarkierungen bei denen das Kind so lange wartet bis der Staffelläufer kurz vor ihm ist, dann erfolgt die Übergabe
- Behinderungen anderer Staffeln können zur Disqualifikation führen!

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: 0,85 m, 0,95 m, 1,05 m, 1,15 m, 1,20 m, 1,25 m

6x800m Team-Verfolgung:

- Schlussdisziplin
- Alle bisher errungenen Punkte werden vor der Team-Verfolgung zusammengerechnet
- Anhand der Leistungsdichte, der Anzahl der Disziplinen und der errungenen Punkte werden die Startabstände berechnet
- Bei Start läuft zuerst das momentan führende Team los, die anderen Teams folgen mit den für sie berechneten Startabständen
- Das Team, das zuerst ins Ziel kommt, gewinnt die Teamwertung → entscheidende Disziplin für den ganzen Tag
- Tennisringe werden übergeben
- Letzter Läufer trägt ein Leibchen

SV Germania Dürwiß e.V.
-Leichtathletik-
Ansprechpartner Christian Axstmann
E-Mail axstmann@web.de
Jülicher Str. 270, 52249 Eschweiler