

Durchführungsbestimmungen

Wertung:

Der Siebenkampf wird nach Rangfolgepunkten gewertet: Addition der Rangpunkte („1. Platz = 1 Punkt“, 2 Platz = 2 Punkte, ...) aller Einzeldisziplinen.

Es gibt 5 Riegen

MKU8+WKU8 M8+W8 M9+W9 MKU12 WKU12

Disziplinen:

Sprint

Variationen:

U8: 30m aus der Bauchlage

U10: 40m Hochstart

U12: 50m aus dem Startblock

Durchführung: Hochstart-Kommando (U8/U10), Tiefstart-Kommando bei U12. Fehlstarts werden zurückgeschossen, aber nicht geahndet;

Papphürden-Lauf

Variationen:

U8: 40m Hochstart; Papphürden umgelegt; 1. Hürde 10m; Weitere Abstände 5,00m (Mitte der Hürde); 5 Hürden

U10: 40m Hochstart, Papphürden umgelegt; 1. Hürde 10m; Weitere Abstände 5,50m (Mitte der Hürde); 5 Hürden

U12: 40m Start aus Startblock; Papphürden hochgestellt; 1. Hürde 10m; Weitere Abstände 6,00m (Mitte der Hürde); 5 Hürden

Durchführung: Hochstart-Kommando (U8/U10), Tiefstart-Kommando bei U12. Fehlstarts werden zurückgeschossen, aber nicht geahndet;

Hoch-Weitsprung; Sprung über eine immer höher liegende Stange in den Sand. Nur die Höhe zählt.

Variationen:

U8: Höhen 45cm +10cm, 65cm +5cm, max. Anlauflänge 5m

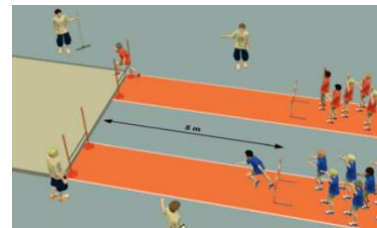
U10: Höhen 55cm +10, 75cm +5cm, max. Anlauflänge 10m

U12: Höhen 65cm +10, 85cm +5cm, max. Anlauflänge 15m

Aufbau: Siehe Bild

Durchführung: 1 Probeversuch über Einstiegshöhe.

Im Wettkampf 2 Versuche pro Höhe. Die Kinder können Höhen auslassen; Keine vorgegebene Absprungrzone;



Stab-Weitsprung

Durchführung: Aus Anlauf (max. 5m/10m/15m) mit/am Stab in die Grube springen;

Punktesystem: 1 Punkt pro Zone á 50cm. 1 Punkt gibt es auch für „sich trauen“ bzw. wenn der Versuch technisch nicht korrekt ist (z.B. „ohne Stab“ gesprungen); 1 Probeversuch, 2 Wk-Versuche, bester Versuch zählt.

Medizinballstoßen //gelb markiert sind Änderung im Vergleich zur Ausschreibung

Variationen:

U8: Stoßen **beidhändig frontal** („Druckpass“), 1kg Medizinball, 2x2 Versuche

U10: Stoßen einhändig, 1kg Medizinball, 2x2 Versuche

U12: Stoßen einhändig, **1,5kg** Medizinball, 2x2 Versuche

Durchführung: 2 Versuche pro Kind direkt hintereinander, 2 Durchgänge; Messung von Abwurflinie bis Landung; Messung auf 50cm genau im 90° Grad Winkel zum Maßband in der Mitte des „Sektors“. Bester Versuch zählt.

Drehwurf (2 Anlagen auf Beachplatz, 1 Anlage Diskuskäfig)

Variationen:

U8: Tauchring aus dem Stand

U10: Fahrradreifen aus einer Drehung

U12: Tauchring aus dem Diskuskäfig mit Drehung

Aufbau: Abwurflinie Übergang Tartan/Beachplätze bzw. Diskuskäfig

Durchführung: Wurf aus der Drehung oder Stand; 2 Versuche pro Kind direkt hintereinander, 2 Durchgänge; Messung von Abwurflinie bis Landung; Messung auf 50cm genau im 90° Grad Winkel zum Maßband in der Mitte des „Sektors“; Bester Versuch zählt.

Schlittenberg-Cross

Strecke: Start in der Mitte der Gegengerade, über Schlittenberg hoch und runter, beim 100m Start wieder auf die Laufbahn, gegen die Laufbahn die Kurve laufen und wieder zurück zur Gegengerade ins Ziel.

Durchführung: Massenstart riegenweise; Jedes Kind erhält im Zielkanal „Platzierungs-Steckerl“ und geht damit zum Riegenführer zur Eintragung in die Ergebnisliste; Keine Zeitstoppung. Handyvideo vom Zieleinlauf als Sicherheit!