

## Anhang Erläuterungen zu den Wettbewerben



**Die Leistungen der Einzelnen werden grundsätzlich festgehalten;  
aber die Teamleistung zählt !  
Das beste Team pro Disziplin erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite 2  
Punkte, usw...  
Tagessieger ist das Team mit den wenigsten Ranglistenpunkten**

### **U08 (2007 und jünger)**

#### ***30m Sprint aus wählbaren Start:***

Die Kinder sprinten zweimal die 30-m-Strecke in Einzelbahnen. Der Start erfolgt ohne Startblock. Dabei können die Kinder frei entscheiden, ob sie das Rennen aus dem Hochstart dem Kauerstart oder dem Dreipunkt-Start beginnen möchten.

Die Zeiten aus 2 Läufen werden addiert (Additionswertung). Die Summe der Ergebnisse der 6 besten Teammitglieder ergibt die Gesamtlaufzeit.

#### ***Weitsprungstaffel:***

Pro Team stehen 3 min zur Verfügung. Der Anlauf beträgt 10 m. Vor dem Grubenrand steht ein Bananenkarton, 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 Übergabe eines Gegenstandes losschickt. Innerhalb der 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.

#### ***Drehwurf aus dem Stand:***

Aus maximal 1/1-Drehung werfen die Kinder in 4 Durchgängen jeweils einen Reifen in ein Wurffeld, das in 2m breite Zonen eingeteilt ist. Der letzte Abdruck zählt.

Die Punktzahl der besten 3 Würfe wird gewertet. Die Gesamtpunkte der 6 besten Teammitglieder bilden das Wurfsergebnis.

#### ***Tandem-Biathlonstaffel:***

Das Läufer-Tandem läuft 2 Runden (ca. 200-300 m) und wirft pro Runde an einer Wurfstation auf 4 Kegel. Jedem Läufer stehen 3 Wurfgeräte zur Verfügung. Für jeden stehen gebliebenen Kegel muss das Team eine Strafrunde von ca. 20-30 m (5%) laufen. Am Wechsel starten das zweite und dann das dritte Läufer-Tandem des Teams, sobald alle beiden den Wechsel erreicht haben.

Es starten insgesamt 6 Teammitglieder. Die Gesamtlaufzeit ergibt das Teamergebnis.

### **U10 (2006/2005)**

#### ***40m Sprint aus wählbaren Start:***

Die Kinder sprinten zweimal die 40-m-Strecke in Einzelbahnen. Der Start erfolgt ohne Startblock. Dabei können die Kinder frei entscheiden, ob sie das Rennen aus dem Hochstart dem Kauerstart oder dem Dreipunkt-Start beginnen möchten.

Die Zeiten aus 2 Läufen werden addiert (Additionswertung). Die Summe der Ergebnisse der 6 besten Teammitglieder ergibt die Gesamtlaufzeit.

**Weitsprungstaffel:**

Pro Team stehen 3 min zur Verfügung. Der Anlauf beträgt 10 m. Vor dem Grubenrand steht ein Bananenkarton, 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 Übergabe eines Gegenstandes losschickt. Innerhalb der 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.

**Drehwurf aus dem Stand:**

Aus maximal 1/1-Drehung werfen die Kinder in 4 Durchgängen jeweils einen Reifen in ein Wurffeld, das in 2m breite Zonen eingeteilt ist. Der letzte Abdruck zählt.

Die Punktzahl der besten 3 Würfe wird gewertet. Die Gesamtpunkte der 6 besten Teammitglieder bilden das Wurf Ergebnis.

**Tandem-Biathlonstaffel:**

Das Läufer-Tandem läuft 2 Runden (ca. 200-300 m) und wirft pro Runde an einer Wurfstation auf 4 Kegel. Jedem Läufer stehen 3 Wurfgeräte zur Verfügung. Für jeden stehen gebliebenen Kegel muss das Team eine Strafrunde von ca. 20-30 m (5%) laufen. Am Wechsel starten das zweite und dann das dritte Läufer-Tandem des Teams, sobald alle beiden den Wechsel erreicht haben.

Es starten insgesamt 6 Teammitglieder. Die Gesamtlaufzeit ergibt das Teamergebnis.

## U12 (2004/2003)

**50m Sprint aus dem Startblock:**

Die Kinder sprinten einmal die 50-m-Strecke (Start- und Ziellinie) in Einzelbahnen mit den Kommandos „Auf die Plätze – fertig - Startsignal“. Start erfolgt aus Startblöcken.

Die Summe der Ergebnisse der 6 besten Teammitglieder ergibt die Gesamtlaufzeit.

**Additionsweitsprung:**

Nach einem Anlauf (Länge freigestellt) springt das Kind einbeinig aus einer Absprunzzone (Breite: 80 cm) in die Grube. Die Messung der Sprungweite erfolgt klassisch nach den bekannten Wettkampffregeln:

Jeder Sprung wird zentimetergenau gemessen und notiert. Jeder Springer eines Teams hat 4 Versuche, von denen die 3 besten Sprünge zur persönlichen Gesamtsprungweite addiert werden. Die Summe der besten 6 Gesamtsprungweiten ergibt das Teamergebnis.

**Stoßdreikampf:**

Jedes Kind führt vier Stöße mit einem 1,5 kg schweren Medizinball in ein Wurffeld, das in 50 cm breite Zonen eingeteilt ist, aus:

Stoßauslage mit rechtem Arm, Stoßauslage linker Arm, zweimal mit 3 Angehschritten und beliebigem Arm.

Die Punktzahl der beiden Standstöße und der bessere der Anhebstöße werden gewertet. Die Gesamtpunkte der 6 besten Teammitglieder bilden das Wurf Ergebnis.

**Stadioncross:**

Gelaufen wird eine Strecke von ca. 1500 m, über das gesamte Gelände mit zusätzlichen einfachen Hindernissen. Die Teamwertung ergibt sich aus den summierten Zeiten der 6 besten Läufer je Team.