Leichtathletik Spvgg. Herten e.V.

Ablaufplan für das Kinderleichtathletik-Sportfest der U10

Stationen	Disziplin	Durchführung	Wertung
Sprint	**40m "Schnell-Laufen"**	Jedes Kind sprintet aus dem Hoch-, Kauer- und Tiefstart (insgesamt 2-3 x) auf Startkommando. Alle Starts erfolgen ohne Startblock. Nach dem Kommando "Auf die Plätze" nehmen die Kinder die Warte- und bei "Fertig" die ruhende Startposition ein. Dann erfolgt das Startsignal.	Jedes Kind absolviert 2 bzw. 3 Läufe. Die Zeiten der beiden Läufe eines Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis. Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Additionsergebnisse der Kinder. Die erzielten Teamgesamtzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.
Weit	**Weitspringen**	Jedes Kind springt nach dem Anlauf (Anlauflänge 10m) einbeinig vor einem Absprungorientierer ab und landet möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung in der Grube. Der Absprungorientierer (Höhe ca. 20 cm) wird direkt am Grubenrand aufgestellt. Mit den Zonen sollte eine Sprungweite bis etwa 4 m (16 Punkte) abgedeckt werden. An der Sprunggrube werden seitlich 25-cm-Zonen markiert (skalierte Punktebänder). Wenn die Grube nach der Landung nicht seitlich nach hinten verlassen wird, sollte ein Hinweis erfolgen.	Jedes Kind hat 4 Versuche. Die Punktzahlen der besten 3 Sprünge werden addiert und bilden das Einzelergebnis. Gewertet wird der dem Absprung nächstgelegene Körperabdruck. Der Versuch ist ungültig, wenn der Absprung nicht einbeinig vor dem Absprungorientierer erfolgt oder dieser bei dem Absprung verschoben wird. Ungültige Versuche werden mit 0 Punkten bewertet.
Wurf	**Schlagwurf**	Die Kinder werfen das Wurfgerät (Schlagball) nach 3 Anlaufschritten (3-Schritt-Rhythmus) aus der Wurfauslage so weit wie möglich. Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die Punktzahl. Zone: 40m lang, in 1m breite Zonen, Punktetafeln mit Punkten, Hütchen trennt den Wurf- und Wartebereich. Anlaufbereich wird auf 3 m begrenzt. Jedes Kind hat 4 Versuche (2 Würfe direkt nacheinander). Der Wurf ist ungültig, wenn die Abwurflinie berührt/überschritten wird, der Wurf nicht über Schulterhöhe ausgeführt wird und/oder wenn der Abwurfbereich nicht nach hinten verlassen wird (nach dem 2. bzw.4. Wurf).	Die besten drei erzielten Punktzahlen je Kind werden addiert (Einzelergebnis). Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder. Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team erhält 1 Ranglistenpunkt, das zweite 2 usw.
Pendelstaffel	**30m-Hindernis-Sprint-Pendelstaffel**	Dauer: 3 Minuten je Team Hürdenbahn: 6 kleine Hürden im Abstand von 4 m mit je 5 m Anlauf und Auslauf In die eine Richtung über Hürden und in die andere Richtung ohne Hürden. Jeweils 3m hinter den Übergabelinien steht eine Fahnenstange, die vom ankommenden Läufer umlaufen werden muss, bevor er den Staffelstab von hinten an den nächsten Läufer weitergeben kann.	**1 Punkt**: für jede Hürde, für jede Hürde an der auf der Flachstrecke vorbeigelaufen wurde **Punktabzug: -1 Punkt** pro Hürde bei seitlichem Ausweichen an einer Hürde; **-2 Punkte**, wenn die gegenüberliegende Malstange (und entsprechend die Gruppe) nicht umrundet wird; **-3 Punkte** wenn es bei versäumter Malumrundung zusätzlich zum Frühstart bzw. Entgegenlaufen des übenehmenden Läufers kommt. Umgefallene oder berührte Hürden werden nicht bestraft. Welches Team sammelt innerhalb von **3 min** die meisten Punkte? Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.