VfL Fröndenberg 1953 e.V.

■ Kinder und Jugend Leichtathletik ■ Laufgruppe ■ Lauftreff ■ Walking

7. Fröndenberger Kinderleichtathletik-Wettkampf am 04.07.2026

Disziplinen U8



Hindernissprintstaffel
30 m Streckenlänge
4 Hindernisse
Mit Staffelstab
3 Minuten Laufzeit

Wertung: Überlaufen und Vorbeilaufen der Hürden gibt 1 Punkt; korrektes Umlaufen der Wendemarke gibt 1 Extrapunkt. Alle Kinder laufen mit.



Zielweitsprung
Max. 10 m Anlauf (Begrenzung durch Hürde)
Absprung über kl. Hürde
Sprung in Reifen
Je Weite max. 2 Versuche

Wertung: Je erreichte Weite gibt es einen Punkt. Die 6 Besten kommen in die Wertung.



Drehwurf
Aus dem Stand mit Tennisring

Wertung: Je 1m-Zone gibt es einen Punkt. Jeder hat 4 Versuche. Die drei besten Versuche werden addiert. Die 6 Besten kommen in die Wertung.



Biathlon-Staffel
6 Kinder bilden ein Staffelteam
Jeder hat max. 3 Säckchen
Je Team 2 Runden

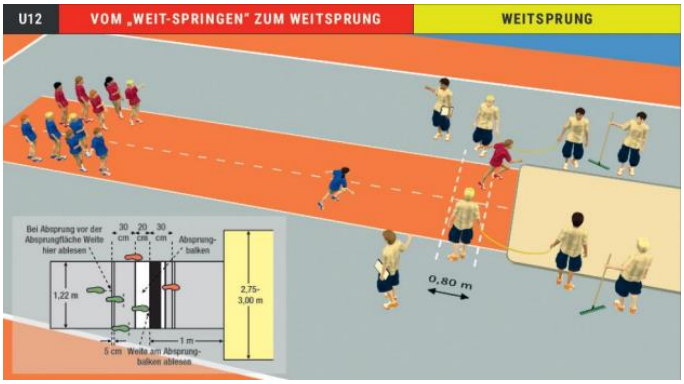
Wertung: Die Zeit des gesamten Teams zählt.

Disziplinen U10



Hindernissprintstaffel
40 m Streckenlänge
5 Hindernisse
Mit Staffelstab
3 Minuten Laufzeit

Wertung: Überlaufen und Vorbeilaufen der Hürden gibt 1 Punkt; korrektes Umlaufen der Wendemarke gibt 1 Extrapunkt. Alle Kinder laufen mit.



Weitsprung (Zone)
Max. 10 m Anlauf (Begrenzung durch Hürde)
Absprung über kl. Hürde
Sprung auf Weite
Jeder hat 4 Versuche

Wertung: Die besten 3 Versuche kommen in die Wertung. Die 6 besten Kinder werden gewertet.



Schlagwurf
Schlagwurf aus max. 3m Anlauf
Wurf mit dem Schlagball
Jeder hat 4 Versuche

Wertung: Je 1m-Zone gibt es einen Punkt. Jeder hat 4 Versuche. Die drei besten Versuche werden addiert. Die 6 besten Kinder kommen in die Wertung.



Biathlon-Staffel
6 Kinder bilden ein Staffelteam
Jeder hat max. 3 Säckchen
Je Team 2 Runden

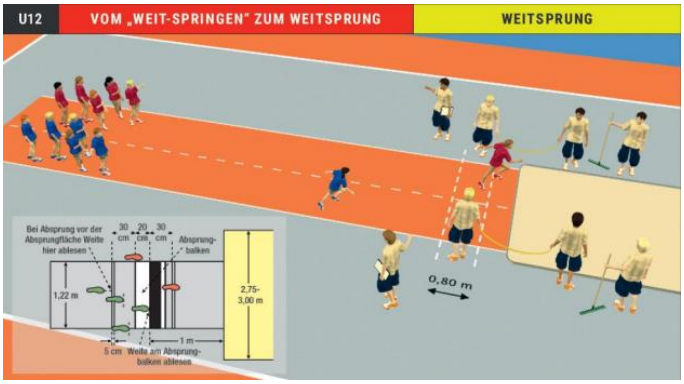
Wertung: Die Zeit des gesamten Teams zählt.

Disziplinen U12



Hindernissprintstaffel
50 m Streckenlänge
5 Hindernisse
6 Kinder
Laufzeit wird gestoppt

Wertung: Die Zeit des Teams zählt.



Weitsprung (Zone)
Max. 10 m Anlauf (Begrenzung durch Hürde)
Absprung aus der Zone
Sprung auf Weite
Jeder hat 4 Versuche

Wertung: Die besten 3 Versuche kommen in die Wertung. Die 6 besten Kinder werden gewertet.



Schlagwurf
Schlagwurf aus Anlauf
Wurf mit dem Schlagball
Jeder hat 4 Versuche

Wertung: Die drei besten Versuche werden addiert. Die 6 besten Kinder kommen in die Wertung.



Crosslauf
Alle Kinder nehmen teil.

Wertung: die besten 6 Kinder werden gewertet.