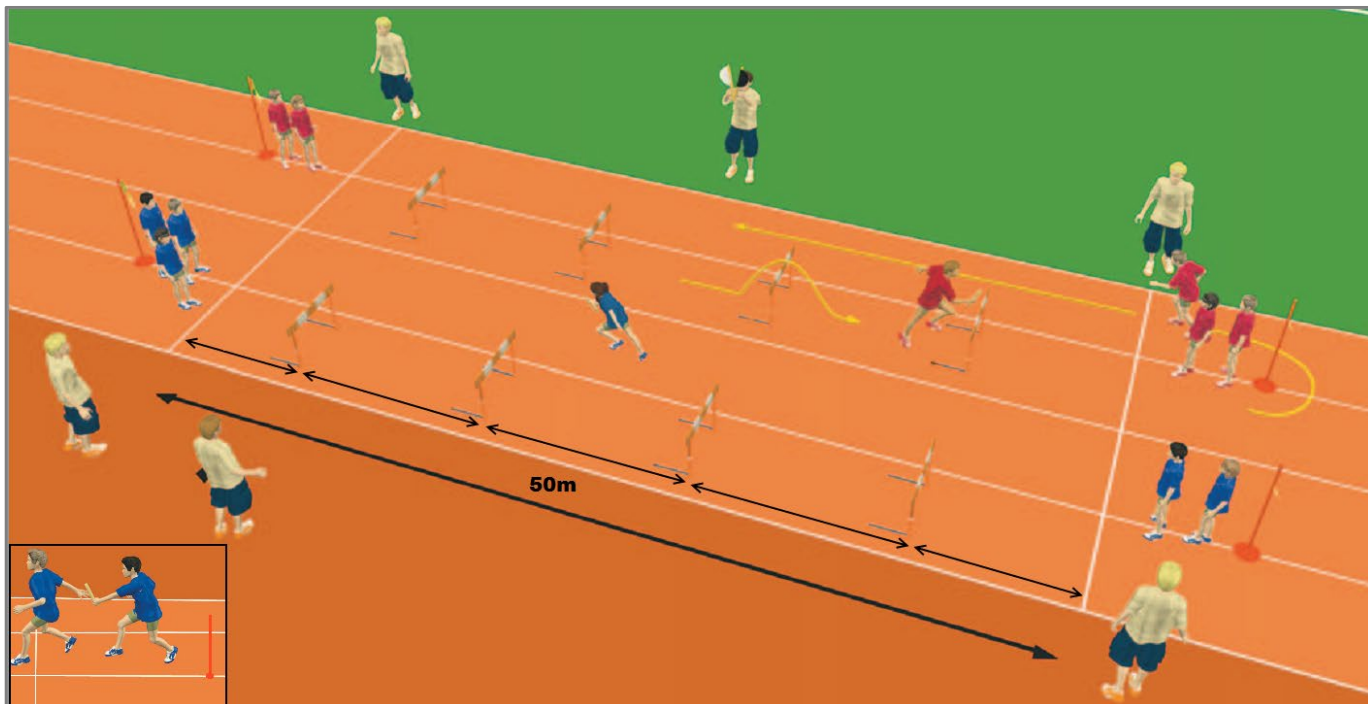


Disziplinkarten

6 x 50m Hindernis-Sprintstaffel



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel:** Die Kinder sollen in 6er Staffelteams eine **50-Meter Hindernis- und Flachsprintstrecke** absolvieren.
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel.
- Jede Staffel benötigt 2 nebeneinanderliegende Bahnen.
- Auf der Strecke stehen **5 „baugleiche“ Hindernisse** mit einer Höhe von 60cm (z. B. Kinder-Hürden) mit einem identischen Abstand (9m Anlauf und 7m zwischen den Hindernissen)

- Je 3 Kinder eines Teams stellen sich an den Startlinien der Hindernis- bzw. Flachstrecke auf. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer (dreiteiliges Startkommando: „Auf die Plätze! Fertig! Los!“).
- Startet der Startläufer voreilig, wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird kindgemäß ermahnt.
- Es werden Strafsekunden vergeben, wenn einem Hindernis seitlich ausgewichen wird (1 Sekunde), die gegenüberliegende Stange nicht umrundet wird (2 Sekunden), es bei versäumter Stangenumrundung zusätzlich zum Entgegenlaufen des übernehmenden Läufers kommt (3 Sekunden)

- Jeder Staffelläufer absolviert einmal die Flachsprint- und einmal die Hindernisstrecke. Somit ist der Läufer, der vor dem Start als letzter Läufer an der Hindernisstrecke steht, der Schlussläufer. Er trägt zur Kennzeichnung ein Parteiband o. Ä.
- Die Übergabe des Staffelstabes erfolgt von hinten: Der übergebende Läufer muss dazu eine Stange (3m hinter der Übergabelinie) umlaufen.
- Die Übergabe muss vor dem ersten Hindernis abgeschlossen sein. Dies gilt auch für den Wechsel vor dem Flachsprint.

WETTKAMPFHELPER (4 Teams)

- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 2 Helfer: Zeitnehmer und Protokollführung
- 3 Helfer: Übergabekontrolleure und Aufstellen der Hindernisse und Vergabe von Strafsekunden

WERTUNG

- Welche Staffel ist die Schnellste über die Hindernis-Sprint-Strecke? – Die erzielte Laufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.
- Es werden pro Mannschaft 2 Durchgänge durchgeführt. Die schnellere Zeit wird gewertet.

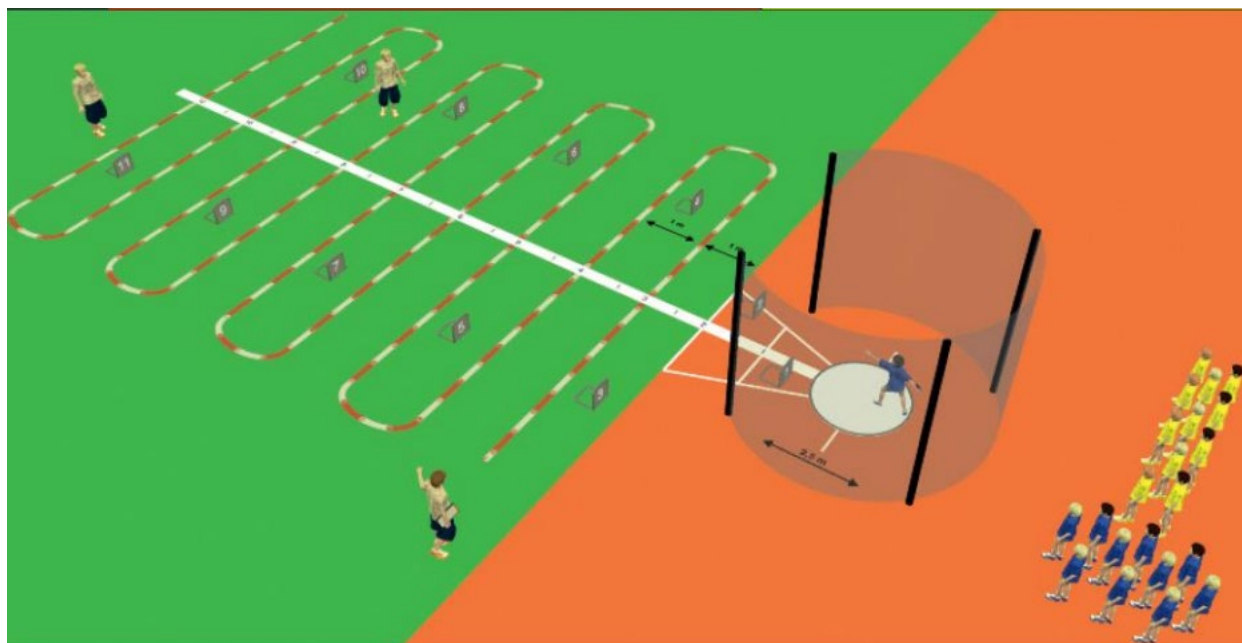
MATERIAL (3 Teams)

- 15 Kinder-Hürden, o.Ä. Höhe 60cm
- 6 Hindernisstangen/ Umlaufmale
- 3 Tennisringe (als Staffelstab)
- 3 Stoppuhren
- 1 Pistole (alternativ: Startklappe) und 1 Pfeife
- 3 Parteibänder

Hinweis:

- Als „Staffelstäbe“ werden Tennisringe verwendet.
- Die Staffelübergabe erfolgt, wie in der Karte beschrieben, von hinten nach vorne aus dem Stand oder in der Bewegung.
- Es werden zwei Durchgänge mit je 6 Kindern durchgeführt. Der bessere Durchgang geht in die Wertung ein. Alle Kinder einer Mannschaft müssen laufen, jedes Kind muss mindestens an einem der beiden Läufe teilnehmen!

Drehwurf



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel:** Die Kinder sollen das Wettkampfgerät nach maximal 1,5 Drehung per Drehwurf aus der Wurfauslage möglichst weit werfen
- Es werden beginnend an Abwurfline, in einem 20 Meter langen Zielbereich jeweils 1 Meter breite Zonen markiert, in denen Punktetafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.). **Der Wurfbereich wird auf 2,5m begrenzt und mit einem Tor oder Wurfnetz gesichert.** Nicht werfende Kinder warten hinter dem Sicherheitsnetz.

- Die Kinder werfen das Gerät nach maximal 1,5 Drehung aus der Wurfauslage per Drehwurf (freie Ausführung) möglichst weit in den Zielbereich
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl. Auch Geräte, die neben dem Zielfeld aufkommen werden in (gedachter) Verlängerung der entsprechenden Zonenlinie gewertet.
- Der Wurf ist ungültig, wenn die Abwurfline übertreten wird.
- Jedes Kind absolviert 2 Stöße direkt nacheinander, bevor es den Stoßbereich verlässt.

- Jedes Kind hat 4 Versuche.

Beispielhafte Varianten der Kinderdisken (500g)



WETTKAMPFHelfER (pro Anlage)

- 1 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- 2 Helfer: Punkteermittlung und Zurückrollen der Medizinbälle

WERTUNG

- Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert.
- Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden dann zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

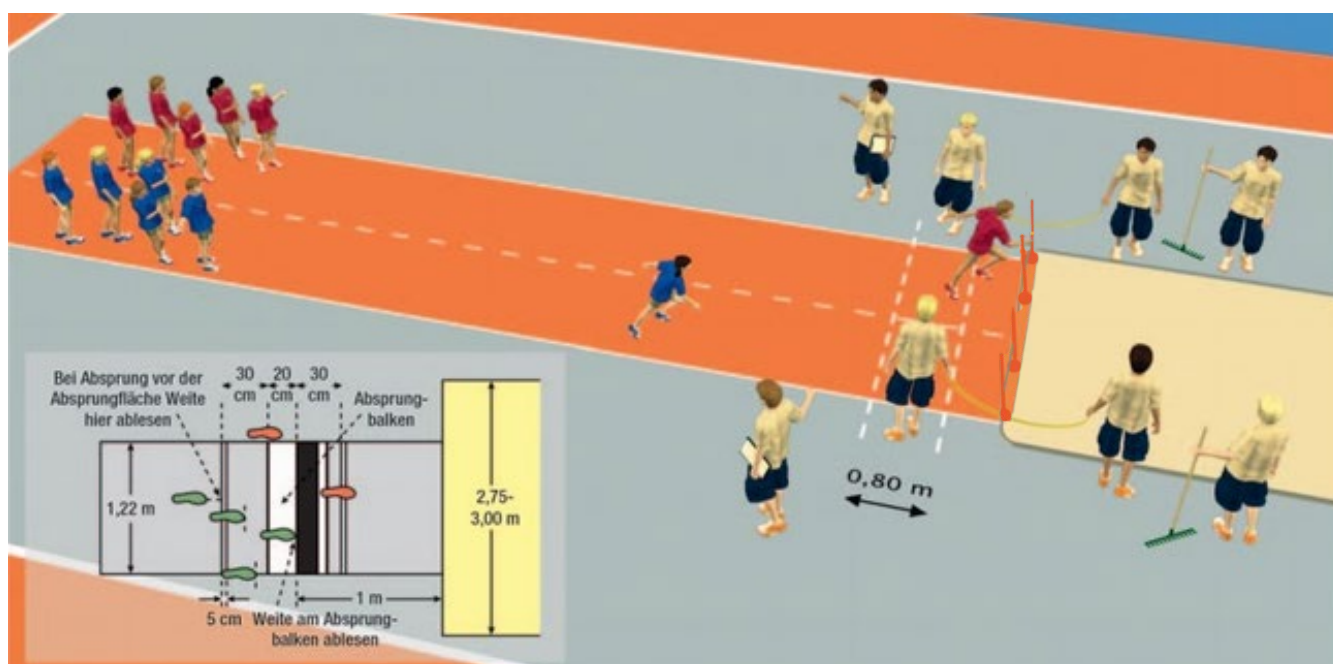
MATERIAL (pro Anlage)

- Wurfgerät: Finale Kinderdiskus (500g). In den Vorrunden kann ein anderes Wurfgerät verwendet werden.
- Zielfeld (15x20m)
- Sicherheitsnetz (Tor o.Ä.)
- Begrenzungslinien (Hütchen o.Ä.)
- Zonenmarkierungen
- Punktetafeln, Hütchen, Maßband

Hinweis: Vorgesehenes Wurfgerät Finale: Kinderdiskus (500g) – es stehen verschiedene Varianten der 500g Kinderdisken im Finale zur Verfügung und Vereine können ihre eigenen Wettkampfgeräte mitbringen und im Wettkampf verwenden, wenn sie diese allen Kindern zur Verfügung stellen.

In den Vorrunden kann ein einheitliches anderes Wurfgerät für den Drehwurf verwendet werden. Dieses muss mit der Ausschreibung zur Vorrunde mitgeteilt werden.

Weitsprung



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel:** Die Kinder sollen nach einem Anlauf (Anlauflänge freigestellt) aus einer vorgegebenen Absprungfläche heraus über eine Höhenorientierung (60cm) möglichst weit springen.
- Jedes Kind springt nach dem Anlauf einbeinig aus der markierten Absprungzone (Tiefe: 80cm) ab und landen möglichst beidbeinig in der Grube.

- Die Messung der Sprungweite erfolgt zentimetergenau jeweils von der Fußspitze des Absprungfußes bis zum nächstgelegenen Körperabdruck im Sand.
- Springt ein Kind vor der Absprungfläche ab, wird die Weite ab Beginn der Absprungfläche gemessen.
- Ein Versuch ist ungültig, wenn
 - Der Absprung nicht einbeinig ist
 - übertreten wird oder das Kind durchläuft
 - der Höhenorientierung bei einem Sprung herunterfällt.
- ungültige Versuche werden mit einem X gekennzeichnet
- Jedes Kind hat 4 Versuche.
- Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis

WETTKAMPFHelfER (pro Anlage)

- 1 Helfer: Protokollführung
- 2 Helfer: Absprungkontrolle und Messung
- 1 Helfer: Einebnen der Grube

WERTUNG

- Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert.
- Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden dann zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL (pro Anlage)

- 1 Sprunggrube
- Maßband
- 2 Besen/Rechen
- Markierungslinien (Zonenmarkierung)
- Höhenorientierer (60cm)

Hinweis:

Es wird über eine Höhenorientierung (60cm) gesprungen, die am Anfang der Sandgrube aufgebaut ist. Aus Sicherheitsgründen muss die Höhenorientierung so aufgebaut werden, dass das Hindernis umfällt bzw. die Stange herunterfällt, sollte die Höhe von 60cm nicht übersprungen werden.

6 x 800 m Verfolgungs-Staffel



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel:** Die Kinder sollen zum Abschluss des Wettkampftages ihre Ausdauerfähigkeit im Rahmen einer 6 x 800m Staffel unter Beweis stellen.
- Die Startreihenfolge entspricht dem Zwischenstand
- Je 6 Kinder bilden ein Staffelteam, jedes Staffelteam transportiert einen Staffelstab auf der Stadionrunde.
- Der Start erfolgt aus dem Hochstart an der Startlinie.
- **Vor dem Start dieser letzten Disziplin wird zunächst der Gesamtpunktestand aller Team ermittelt. Entsprechend der Reihenfolge startet das führende Team zuerst, der jeweilige Abstand der folgenden Teams entspricht der Differenz der bisher erzielten Punkte (Gundersen-Methode)**

- Die Kinder starten aus dem Hochstart auf das zweiteilige Kommando: „Auf die Plätze“, Startsignal.
- Die Laufzeiten werden für jeden Läufer per Stoppuhr ermittelt und notiert (auf Zehntel gerundet).
- Für die Bestimmung des Siegers ist die Einlaufreihenfolge der Teams entscheidend.

WETTKAMPFHelfER (pro Lauf)

- 1 Helfer: Starter
- 5 Helfer: Ordner (Startablauf und Rundenzähler)
- Helfer: Zeitnahme

WERTUNG

- Welche Mannschaft erreicht als erste das Ziel und gewinnt damit die Tageswertung?
- Die Einlaufplatzierung der Staffeln sind zugleich das Endergebnis in der Teammehrkampfwertung

MATERIAL

- 1 Stoppuhr/en
- 1 Startpistole (alternativ: Startklappe)
- 1 Pfeife
- 1 Staffelstab pro Team
- Markierungen pro Team

Hinweis:

Die Teilnehmer jedes Staffelteams werden farblich markiert und entsprechend ihrer Startreihenfolge mit den Startnummern (1-6 markiert)