



Leichtathletik BLV - Bezirk - Oberrhein Jung-Stars

Bezirks-Bahneröffnung - Kinder-Leichtathletik

Termin: Sonntag, 26.04.2020

Beginn: Kinder U10 10.00 Uhr
Kinder U12 13.00 Uhr

Altersklassen und Jahrgänge

U12: Jahrgang 2009 und 2010 – der Jahrgang 2011 ist nicht startberechtigt

U10: Jahrgang 2011 und 2012 – der Jahrgang 2013 ist startberechtigt
Jüngere Teilnehmer sind nicht startberechtigt.

Wertung

U10: Es gibt eine Mannschaftswertung. Ein Team besteht aus mindestens 4 und höchstens 7 Athleten. Mädchen und Jungs starten gemeinsam in einem Team – pro Team muss mindestens 1 Mädchen bzw. mindestens 1 Junge dabei sein. Die Teams werden am Wettkampftag auf Riegen verteilt. Je nach Anlagengröße starten in allen Disziplinen 2 bis 3 Teams gemeinsam.

Bei den einzelnen Disziplinen zählen die jeweils 4 besten Einzelergebnisse für die Teamwertung. Weitere Infos zu den Wertungen in den verschiedenen Disziplinen siehe dort.

Die Gesamtwertung ergibt sich aus der Addition der Platzierungspunkte aus den einzelnen Disziplinen. Das Team mit den wenigsten Punkten ist Gesamtsieger (Siegerehrung).

U12: Es gibt eine Mehrkampf-Einzelwertung (m und w) nach Jahrgängen getrennt. Die Leistungen in den einzelnen Disziplinen werden in Mehrkampfpunkte umgerechnet (angelehnt an DLV-Punktetabelle). Die Teilnehmer mit der höchsten Punktzahl gewinnen. Weitere Infos zu den Wertungen in den verschiedenen Disziplinen siehe dort.

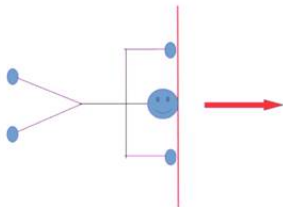
Disziplinen U10

2 x 40 m Sprint:

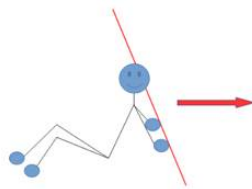
ZIEL: Die Kinder sollen nach einem Kommando schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 40-m-Strecke in kürzest möglicher Zeit bewältigen.

ORGANISATION: Jedes Teammitglied nimmt teil und läuft zweimal aus verschiedenen Startpositionen. Der Start erfolgt ohne Startblock. Dabei wird die Startposition, witterungsbedingt, vom Veranstalter festgelegt (z.B. in der Bauchlage, rückwärts sitzend, kauern im Vierfüßlerstand auf den Knien -siehe Abbildungen). Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nimmt jedes Kind seine Warteposition ein. Bei „Fertig!“ gilt es, eine ruhende Startposition einzunehmen. Unmittelbar danach erfolgt das Startsignal (Startpistole). Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start für alle abgebrochen und der entsprechende Läufer wird altersgemäß ermahnt, Disqualifikationen sind nicht möglich. Die Zeitmessung erfolgt elektronisch auf 1/10 sec (Handzeiten).

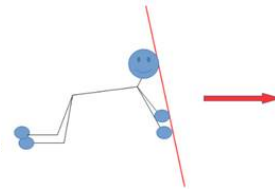
WERTUNG: Welches Team ist am schnellsten und läuft die beste Gesamtlaufzeit? – Die Zeiten aus den 2 Läufen werden addiert. Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 4 Schnellsten eines Teams. Die Gesamtlaufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.



Bauchlage



rückwärts sitzend



Vierfüßlerstand

50 m Hindernissprint:

ZIEL: Die Kinder sollen nach einem Kommando schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die 50 m-Strecke mit 6 variablen Hindernissen mit festem Abstand in kürzest möglicher Zeit bewältigen.

ORGANISATION: Jedes Teammitglied nimmt teil. Es gibt 6 Hindernisse – Abstände zwischen den Hindernissen: 6 m – Anlauf 10 m, 1. Hindernis bei 10 m, dann 16 m, 22 m, 28 m, 34 m und 40 m, danach 10 m Auslauf. Höhe der Hindernisse maximal 30 cm – verschiedene Arten von Hindernissen wie Bananenkisten, Stepper oder Kinderhürden.

Der Start erfolgt ohne Startblock (Hochstart). Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nimmt jedes Kind seine Warteposition ein. Bei „Fertig!“ gilt es, eine ruhende Startposition einzunehmen. Unmittelbar danach erfolgt das Startsignal (Startpistole). Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start für alle abgebrochen und der entsprechende Läufer wird altersgemäß ermahnt, Disqualifikationen sind nicht möglich. Die Zeitmessung erfolgt von Hand oder mit Lichtschranke, auf 1/10 Sekunden (Handzeiten).

WERTUNG: Welches Team ist am schnellsten und läuft die beste Gesamtlaufzeit? – Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 4 Schnellsten eines Teams. Die Gesamtlaufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

Stabweitsprung

ZIEL: Die Kinder sollen das erste Gefühl für den Stabhochsprung entwickeln. Für den Wettkampf steht aber zunächst, alters- und entwicklungsgemäß, der Stabsprung in die Weite im Vordergrund.

ORGANISATION: Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Versuche. Jedes Kind läuft mit einem Holzstab (Mindestlänge 1.90 m, weitere Infos siehe unten) in den Händen und mit einem maximal 10 m langen Anlauf los, sticht den Stab in den Einstichbereich (z. B. Fahrradreifen) und springt einbeinig mit dem in beiden Händen gehaltenen Stab so weit wie möglich in die Sprunggrube. Die Landung erfolgt beidbeinig in paralleler Fuß- oder in Schrittstellung. In der Grube werden unmittelbar im Anschluss an den Einstichbereich (z. B. Fahrradreifen) 25 cm breite Landezonen markiert (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.). Gewertet wird jeweils die Landezone mit der dem Reifen am nächsten Körperabdruck. Ein Sprung ist ungültig, wenn der Einstichbereich nicht getroffen wird, der Absprung nicht einbeinig erfolgt oder der Stab vor der Landung losgelassen wird (mindestens eine Hand muss bis zur Landung am Stab sein).

WERTUNG: Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis). Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 4 besten Punktleistungen eines Teams. Die erzielte Team-Punktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

Medizinballstoß

ZIEL: Aus der Streck-Dreh-Bewegung sollen die Kinder den Ball möglichst weit stoßen.

ORGANISATION: Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Stöße. Jedes Kind stößt den mit beiden Händen fixierten 1 kg schweren Medizinball aus der seitlichen Stoßauslage möglichst weit nach vorn (Rechtshänder: rechts = Stoßhand, links = seitlich sichernde Stützhand; Linkshänder entsprechend umgekehrt) in die markierten Zonen. Die 0,5 m breiten Zonen, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.). Die Zone, in der der Medizinball aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl. Bälle, die neben dem Zielfeld landen, werden in (gedachter) Verlängerung der jeweiligen Zone gewertet. Das Kind macht unmittelbar nach seinem 1. Wurf auch den 2. Wurf, stellt sich hinten an und macht, sobald es an der Reihe ist, direkt nacheinander Wurf 3 und 4.

Der Stoß ist ungültig, wenn die Abstoßlinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird, der Ellbogen die Stoßhand während der Stoßbewegung überholt (= werfen) oder der Stoßbereich nach dem 2. bzw. 4. Stoß nicht nach hinten verlassen wird.

WERTUNG: Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis). Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 4 besten Punktleistungen eines Teams. Die erzielte Team-Punktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

Disziplinen U12

2 x 50 m Sprint

ZIEL: Die Kinder sollen beim Start aus dem Startblock schnellst möglich reagieren, beschleunigen und eine 50 m Strecke in möglichst kurzer Zeit sprinten.

ORGANISATION: Der Start erfolgt aus dem Startblock. Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nimmt jedes Kind seine Startposition im Startblock ein: Kontakt der Füße mit den Blöcken, hinteres Knie auf dem Boden, beide Hände hinter der Startlinie auf dem Boden. „Fertig!“: beide Füße haben Startblockkontakt, Gesäß etwas über Schulterhöhe. Danach erfolgt das Startsignal (Startpistole). Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start für alle abgebrochen und der entsprechende Läufer wird altersgemäß ermahnt, Disqualifikationen sind nicht möglich. Die Zeitmessung erfolgt elektronisch auf 1/10 sec (Handzeiten).

WERTUNG: Wer ist der Schnellste im 50 m-Sprint? – Die Zeiten aus den 2 Läufen werden addiert und in Mehrkampfpunkte umgerechnet.

50 m Hindernissprint

ZIEL: Die Kinder sollen wiederholt schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und die 50 m-Strecke mit 5 baugleichen Hindernissen mit festem Abstand in kürzest möglicher Zeit bewältigen.

ORGANISATION: Es gibt 5 Hindernisse – Abstände zwischen den Hindernissen: 7 m – Anlauf 10m, 1. Hindernis bei 10 m, dann 17 m, 24 m, 31 m und 38 m, danach 12 m Auslauf. Höhe der Hindernisse 50 cm (Kinderhürden).

Der Start erfolgt aus dem Startblock. Nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ nimmt jedes Kind seine Startposition im Startblock ein: Kontakt der Füße mit den Blöcken, hinteres Knie auf dem Boden, beide Hände hinter der Startlinie auf dem Boden. „Fertig!“: beide Füße haben Startblockkontakt, Gesäß etwas über Schulterhöhe. Danach erfolgt das Startsignal (Startpistole). Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start für alle abgebrochen und der entsprechende Läufer wird altersgemäß ermahnt, Disqualifikationen sind nicht möglich. Die Zeitmessung erfolgt von Hand oder mit Lichtschranke, auf 1/10 Sekunden (Handzeiten).

WERTUNG: Wer ist der Schnellste im 50 m-Hindernissprint? – Die Laufzeit wird in Mehrkampfpunkte umgerechnet.

Stabweitsprung

ZIEL: Die Kinder sollen das erste Gefühl für den Stabhochsprung entwickeln. Für den Wettkampf steht aber zunächst, alters- und entwicklungsgemäß, der Stabsprung in die Weite im Vordergrund.

ORGANISATION: Jeder Teilnehmer hat 3 Versuche. Jedes Kind läuft mit einem Holzstab (Mindestlänge 1.90 m, weitere Infos siehe unten) in den Händen und mit einem maximal 10 m langen Anlauf los, sticht den Stab in den Einstichbereich (z. B. Fahrradreifen) und springt einbeinig mit dem in beiden Händen gehaltenen Stab so weit wie möglich in die Sprunggrube. Die Landung erfolgt beidbeinig in paralleler Fuß- oder in Schrittstellung. Die Messung der Sprungweite erfolgt mittels „Peilung“ von einem an der Weitsprunggrube ausgelegtem Maßband 5 cm genau von der Grubenkante bis zum nächstgelegenen Körperabdruck in der Sprunggrube und stets senkrecht (im 90-Grad-Winkel) zur Sprungrichtung.

Ein Sprung ist ungültig, wenn der Einstichbereich nicht getroffen wird, der Absprung nicht einbeinig erfolgt oder der Stab vor der Landung losgelassen wird (mindestens eine Hand muss bis zur Landung am Stab sein).

WERTUNG: Welches Kind springt am weitesten? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 2 besten Sprünge addiert werden (ein Streichergebnis). Die Additionsweite wird in Mehrkampfpunkte umgerechnet.

Kugelstoß

ZIEL: Aus der Streck-Dreh-Bewegung mit Anlauf sollen die Kinder den Ball (oder Kugel) möglichst weit stoßen.

ORGANISATION: Jeder Teilnehmer hat 3 Stöße. Jedes Kind stößt die einhändig oder beidhändiggehaltene 2 kg Kugel nach dem Anlauf (aus der Auftaktbewegung oder dem 3-Schritt-Rhythmus) möglichst weit in Richtung Zielfeld. Die Weite wird auf 0,25 m genau gemessen. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck. Auch Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der 0,25 m Linie). Der Stoß ist ungültig, wenn die Abstoßlinie oder das Zielfeld berührt wird, die Kugel bzw. die Stoßhand hinter dem Ellenbogen desselben Arms ist, der Stoßbereich nach dem Stoß nicht nach hinten verlassen wird.

WERTUNG: Welches Kind stößt am weitesten? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 2 besten Stöße addiert werden (ein Streichergebnis). Die Additionsweite wird in Mehrkampfpunkte umgerechnet.

Hinweis

Die Medizinbälle und Kugeln werden vom Ausrichter gestellt. Eigene Geräte sind nicht zugelassen.

Der Ausrichter stellt Holzstäbe zur Verfügung, es können aber auch eigene verwendet werden, sofern sie eine Mindestlänge von 1.90 m aufweisen.

Anbieter Stäbe (für Training und Wettkampf)

<https://www.kuebler-sport.de/sprungstab-aus-holz-config-l4031.html?sku=L4031>

https://www.sport-thieme.de/Leichtathletik/Leichtathletik_f%C3%BCr_Kinder/art=2550103

Achtung: Versandkosten beachten, evtl. Sammelbestellung mit weiteren Bezirksvereinen in Betracht ziehen.

Hinweis: Es hat sich gezeigt, dass diese Stäbe haben einen relativ großen Durchmesser und könnten für Kinder mit kleineren Händen nicht gut zu greifen sein. Alternativ besteht die Möglichkeit, sich etwas dünnere Stäbe im Baumarkt zu besorgen.

Thomas Rist, Bezirks-Kampfrichterwart, hat dies im Baumarkt Toom in Rheinfelden geprüft. Er hat dort zwei Varianten gefunden:

Buchenstäbe mit einer Länge von 1.90 m für 10,90 € und Vorhangstangen aus Massivholzen mit einer Länge von 2 m und 2.50 m für 24,99 €