



# Leichtathletik BLV - Bezirk - Oberrhein Jung-Stars

## Bezirks-Bahneröffnung - Kinder-Leichtathletik

**Termin:** Sonntag, 21.04.2024

**Beginn:** Kinder U10 10.00 Uhr  
Kinder U12 10.00 Uhr

### Altersklassen und Jahrgänge

**U12:** Jahrgang 2013 und 2014 – der Jahrgang 2015 ist nicht startberechtigt

**U10:** Jahrgang 2015 und 2016 – der Jahrgang 2017 ist startberechtigt  
Jüngere Teilnehmer sind nicht startberechtigt.

### Wertung

**U10:** Es gibt eine Mannschaftswertung. Ein Team besteht aus mindestens 6 und höchstens 11 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 6 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 Gesamtwertung ergibt sich aus der Addition der Platzierungspunkte aus den einzelnen Disziplinen. Die Teilnehmer mit den wenigsten Punkten gewinnen. Weitere Infos zu den Wertungen in den verschiedenen Disziplinen siehe dort.

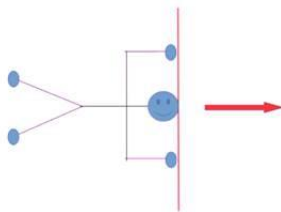
## Disziplinen U10

### 2 x 40 m Sprint:

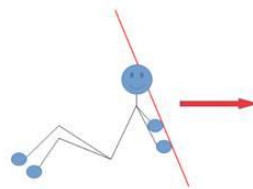
ZIEL: Die Kinder sollen nach einem Kommando schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 40-m-Strecke in kürzest möglicher Zeit bewältigen.

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).

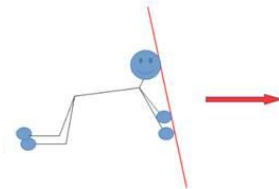
WERTUNG: Welches Team ist am schnellsten und läuft die beste Gesamtlaufzeit? – Die Zeiten aus den 2 Läufen werden addiert. Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 Schnellsten eines Teams. Die Gesamtlaufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.



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 6 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 6 besten Punktleistungen eines Teams. Die erzielte Team-Punktzahl wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

## **Heulerwurf**

ZIEL: Die Kinder sollen einen Heuler per Schlagwurf nach vorausgehendem 3-Schritt-Rhythmus aus der Wurfauslage möglichst weit werfen.

ORGANISATION: Es werden, beginnend an der Abwurflinie, in einem 40 Meter langen Zielbereich jeweils 1 Meter breite Wurfzonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.). Mit Hütchen o. Ä. wird der Anlaufbereich auf 3 Meter begrenzt.

Die Kinder werfen das Wurfgerät nach 3 Anlaufschritten (3-Schritt-Rhythmus) aus der Wurfauslage so weit wie möglich. Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl. Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden entsprechend der (gedachten) Verlängerung der jeweiligen Zone gewertet.

Jedes Kind hat 4 Versuche. Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis. Der Wurf ist ungültig, wenn die Abwurflinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird, der Wurf nicht über Schulterhöhe ausgeführt wird oder der Abwurfbereich nach dem Wurf (bzw. nach dem 2. und 4. Wurf) nicht nach hinten verlassen wird.

WERTUNG: Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder. Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

## **Disziplinen U12**

### **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 werden in Platzierungspunkte 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 Platzierungspunkte 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 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. 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 3 besten Sprünge addiert werden (ein Streichergebnis). Die Additionsweite wird in Platzierungspunkte umgerechnet.

## **Heulerwurf**

ZIEL: Die Kinder sollen ein Wurfgerät per Schlagwurf nach vorausgehenden Angeh- oder Anlaufschritten aus der Wurfauslage möglichst weit werfen

ORGANISATION: Es werden, beginnend an der Abwurflinie, in einem 40 Meter langen Zielbereich jeweils 1 Meter breite Wurfzonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).

Die Kinder werfen das Wurfgerät nach einem freigestellten Anlauf. Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl. Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden entsprechend der (gedachten) Verlängerung der jeweiligen Zone gewertet.

Die Kinder jeweils 4 Versuche. Die besten 3 erzielten Punktzahlen eines jeden Kindes werden addiert und bilden dessen Einzelergebnis. Der Wurf ist ungültig, wenn die Abwurflinie übertreten oder das Zielfeld berührt wird.

WERTUNG: Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder. Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

## **Hinweis**

Die Heuler werden vom Ausrichter gestellt. Eigene Geräte sind nicht zugelassen.

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