

Disziplinen für U10 – Kinderleichtathletik:

Link: <http://philippka.leichtathletik.de/WettkampfsystemKinderleichtathletik/>

VOM „SCHNELL-LAUFEN“ ZUM SPRINT - 40m

Wettkampfkarte Seite 11:

Der Start erfolgt ohne Startblock. Dabei ist die Startposition jedem Kind freigestellt, z.B. Hochstart, Kauerstart, Dreipunkt-Start und Tiefstart ohne Block.

•
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.

VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG – HOCH-WEITSPRUNG

Wettkampfkarte Seite 29:

Der Hoch-Weitsprung erfolgt aus einem frontalen, geradlinigen und auf 10 m begrenzten Anlauf über ein Hindernis.

•
Nach Überquerung der aufgelegten Latte o. Ä. erfolgt die beidbeinige Landung im Sand.

•
Gemessen wird der Sprung in die Höhe.

•
Die Einstiegshöhe beträgt 60 cm mit einer Steigerung im 10-cm-Abstand, ab 80 cm im 5-cm-Abstand.

•
Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Höhe, das beste Resultat geht in die Wertung ein.

•
Bis zu seinem Ausscheiden muss jedes Kind an allen Durchgängen teilnehmen, dabei wird die einmal festgelegte Reihenfolge eingehalten.

•
Der geradlinige Anlauf wird durch einen Anlaufkorridor auf den letzten Metern vorgegeben (Hütchen o. Ä. begrenzen den Korridor).

VOM SCHLAGWURF ZUM SPEERWURF - SCHLAGWURF (AUS 3 METER ANLAUF)

Wettkampfkarte Seite 35:

Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3-Schritt-Rhythmus. Jedes Kind wirft ein Wurfgerät (Schlagball) aus einem bis zu 3 m langen Anlauf in Richtung der markierten Zonen: Die 2 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).

•
Jedes Kind hat 4 Würfe

•
Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.

•
Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).

•
Jedes Kind macht unmittelbar nach seinem 1. Wurf auch den 2. Versuch, stellt sich hinten an und macht, sobald es an der Reihe ist, direkt nacheinander Versuch 3 und 4

•
Der Wurf ist gültig, wenn der Schlagwurf über dem Kopf durchgeführt wird, das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und das Zielfeld nicht berührt.

Wertung:

Die Wertung erfolgt nach Ranglistenpunkte Platz 1 = 1 Pkt, Platz 2 = 2 Pkte, usw...)

Das Kind mit den wenigsten Punkten hat gewonnen