

(8) Medizinballstoßen U10 (geplant für kommende Wettbewerbe)

Gestoßen wird **beidhändig frontal** mit einem **1kg**-Medizinball. Es kann aus dem Stand oder aus dem 3-Schritt-Rhythmus gestoßen werden. Jeder hat **4 Versuche**. Die Weite wird rechtwinklig zum ausliegenden Maßband abgelesen und auf den nächsten halben Meter abgerundet. Das Maßband wird rechtwinklig zum geradlinigen Abstoßbalken/Kante Turnmatte ausgelegt.

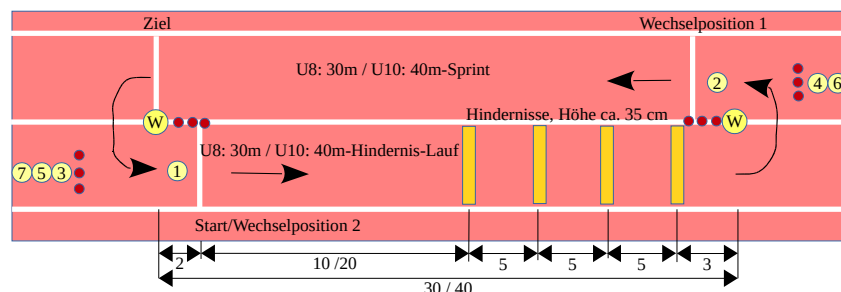
(9) Dreierhop (einbeinig) U10 (geplant für kommende Wettbewerbe)

Gesprungen wird auf gedämpftem Boden (z.B. Judomatten) mit einem Fuß aus dem Stand. Der Fuß, mit dem gesprungen wird, steht an der 5 cm breiten Absprunglinie, die nicht übertreten werden darf. Es wird einbeinig ohne Zwischensprünge dreimal mit einem Bein gesprungen. Es erfolgt eine beidbeinige Landung nach dem dritten Sprung (z.B. links/links/links + beidbeinige Landung). Jeder hat jeweils 2 Versuche mit dem linken und dem rechten Bein. Gewertet wird der beste Sprung links oder rechts. Ein Sprung ist ungültig, wenn übertreten wird, nicht zügig oder mit Zwischensprüngen gesprungen wird oder nicht beidbeinig gelandet wird.

(10) Hindernis-Sprint-Staffel U8 / U10 in Aschaffenburg

An der Hindernis-Sprint-Staffel nehmen **4 bis 7 Läufer/innen** in einer **gemischten** Mannschaft teil. Gelaufen wird 7x die Hindernis- und 7x die Sprintstrecke. Der Wechsel erfolgt jeweils nach dem Richtungswechsel mit einem **Staffelstab**. Läufer 1 startet. Danach rückt Läufer 3 auf die Wechselposition 2 vor. Läufer 1 läuft die Hindernisstrecke, dann um die Wendemarke W, wechselt zum Läufer 2 und stellt sich dann hinter Läufer 6 in der Reihe an, Läufer 4 rückt vor auf die Wechselposition 1. Nach der Sprintstrecke von Läufer 2 und Lauf um die Wendemarke wechselt dieser auf Läufer 3 und stellt sich hinter Läufer 7 in der Reihe an. Sollten weniger als 7 Läufer antreten, müssen einige Läufer zusätzliche Teilstrecken bewältigen. Die Reihenfolge der Läufer/innen muss eingehalten werden. Bei ungerader Anzahl von Läufern steht an der Startposition ein Läufer mehr als an der 1. Wechselposition. Die 4 Hindernisse mit einer Höhe von ca. 39 cm (U10) bzw. 24 cm (U8) haben einen **Abstand von 5 m**, die möglichst im gleichen Rhythmus (3er-/4er-Rhythmus) überlaufen werden sollten. Der Staffelstabwechsel sollte in der U10 möglichst wie bei der 4x50m-Staffel ohne Sicht erfolgen. Auch bei der Hindernisstrecke ist diese Übergabe in den 20 m bis zum ersten Hindernis möglich. Bei der **U8** wird zur Übergabe ein **Tennisring** verwendet. Die Laufstrecke ist auf **30 m** gegenüber 40m in der U10 verkürzt.

Gemessen wird die **Zeit in 1/10 Sekunden**. Uhren mit 1/100-sek-Anzeige werden auf die nächste 1/10 sek aufgerundet. Die 4 Hindernisse müssen mit beiden Beinen überlaufen werden, dürfen aber umfallen. Sollte ein Hindernis ausgelassen oder nur mit einem Bein überlaufen werden, wird jeweils **1 sek** zur Gesamtzeit dazu addiert. Sollte ein Läufer den Stab übergeben, bevor er um die Wendemarke gelaufen ist, führt dies jeweils zu einer Zeitaddition von **5 sek**.



Kreis-Förderwettbewerbe 2015 des Leichtathletikkreises Bayerischer Untermain für die Altersklassen U8 - U14

Zur Förderung einer vielseitigen Ausbildung der Altersklassen **U8 – U14** werden 2015 zusätzlich einige Wettkämpfe als Kreis-Förderwettbewerbe durchgeführt. Bei den Altersklassen **U8 – U12** sind auch **Schulkinder** oder Mitglieder anderer Sportvereine (ohne Leichtathletik) startberechtigt. Unter <http://www.blv-bu.de> sind aktuelle Informationen verfügbar. **Die Förderwettbewerbe finden im Rahmen bisheriger Sportfeste statt.** Bitte die **Ausschreibungen** der Veranstalter/Ausrichter beachten. Für die Altersklassen U8 – U12 wurde das Disziplinangebot innerhalb des Kreises abgestimmt.

Termine der Kreis-Förderwettbewerbe U8 - U14:

WT	Datum	Ort	Bezeichnung
So	08.02.	Elsenfeld	FW U8/U10: Hallenwettbewerb FW U12/U14: Hürden/Hoch/Kugel
Sa	02.05.	AB/DJK-Sportzentrum	FW U8 – U14: Grundlagenmehrkämpfe
Fr	22.05.	Elsenfeld	FW U14: Kugel/Speer/Diskus/Hammer

Förderwettkämpfe in den Altersklassen U12 und U14

In den Altersklassen **U12/U14** soll in einem **Grundlagenmehrkampf** die Vielseitigkeit unter Beweis gestellt werden. In den Förderwettbewerben **Hoch**, **Hürden** und verschiedener **Wurfdisziplinen** können die neu hinzukommenden Disziplinen ausprobiert werden. In vereinfachter Form kann bereits in der **U12** an **Hürden** und **Kugel** am Wettkampf teilgenommen werden. Sowohl die Sportler/innen als auch die Trainer/innen können sich einen Überblick über den aktuellen **Leistungsstand** verschaffen.

Kreis-Förderwettkampf U12/U14: Hürden, Hochsprung, Kugel So 08.02. Elsenfeld, Sparkassen-Arena: Schüler-Hallensportfest LAZ Obernburg-Miltenberg
U12: 35m Hürden (3 Schwenkhürden, M10/W10: 0,600 m / M11/W11: 0,686 m), Hochsprung (Schersprung empfohlen), Kugel (M10/W10: 1,5 kg / M11/W11: 2 kg) Hinweis Hürden U12 (35 mH): Anlauf / Abstände / Auslauf: 11,00 m / 6,50 m / 11,00 m
U14: 35m Hürden, Hochsprung, Kugel (3 kg)
Kreis-Förderwettkampf U12/U14: Grundlagenmehrkämpfe Sa 02.05. Aschaffenburg, DJK-Sportzentrum: 4. Kinder- und Jugendsportfest
U12: Fünfkampf: 50m, Weit (Zone), Schlagball (80g), 800m, 50m Hürden (5 Schwenkhürden, M10/W10: 0,600 m / M11/W11: 0,686 m) Hinweis Hürden U12 (50 mH): Anlauf / Abstände / Auslauf: 11,00 m / 6,50 m / 13,00 m
U14: Block Lauf: 75m, 60m Hü, Weit, Ball (200g), 800m
Kreis-Förderwettkampf U14: Kugel, Speer, Diskus, Hammer Fr 22.05. Elsenfeld, Spessart-Stadion: Kreismeisterschaften Wurfdisziplinen
U14: Kugel (3 kg), Speer (400 g), Diskus (750 g), Hammer (m: 3 kg / w: 2 kg)

Beschreibung der Wettbewerbe der U12 (M/W 10/11)

35m/50m Hürden U12

Die Hürdenhöhen sind gestuft nach Alter: **0,600 m** (M10/W10) und **0,686 m** (M11/W11). Der **Abstand** zwischen den Hürden beträgt **6,50 m**. Es werden **Schwenkhürden** verwendet. Diese Maßnahmen sollen einen erleichterten Zugang der Kinder zum Hürdenlauf ermöglichen. Die Hürden sollen möglichst im **3er-Rhythmus** gelaufen werden.

Hochsprung (Schersprung) U12

Beim Förderwettbewerb **Hochsprung** der **M10/W10** und **M11/W11** wird der Sprungstil **Schersprung** empfohlen. Jeder hat 3 Versuche pro Höhe.

Kugel U12

Durch die geringen Gewichte der Kugeln von **1,5 kg** (M10/W10) und **2 kg** (M11/W11) und durch den kleineren Durchmesser gegenüber einem Medizinball sollen die Sportler/innen in der Lage sein, korrekt zu stoßen ohne zu werfen. Jeder hat **4 Versuche**, es gibt keinen Endkampf. Die Kugel soll **einhandig in der Seitenlage aus dem Stand** oder aus einem **3-Schritt-Rhythmus** gestoßen werden. Die Abstoßmarkierung ist ein Balken oder eine Kante einer Matte, der/die nicht übertreten werden darf.

Förderwettbewerbe in den Altersklassen U8 und U10

In den Altersklassen **U8/U10** soll vor allem mit **vielseitigen Mehrkämpfen** die **Begeisterung junger Sportler** für die Leichtathletik geweckt werden. Neben den bisherigen Disziplinen Sprint, Weit und Ball stehen in einfacher Form **Hochsprung, Stoßen** und **Hindernisse/Hürden** auf dem Programm. (in Klammern): Nummer der nachfolgenden Beschreibung der Disziplin

U8	U10
Kreis-Förderwettbewerb U8/U10: Hallenwettbewerb (35m, Rundenlauf, Pendelstaffel) So 08.02. Eisenfeld, Sparkassen-Arena: Schüler-Hallensportfest LAZ Obernburg-Miltenberg	
Einzel: 2x 35m (Start liegend + Hochstart) (1) 1 Runde (3) Staffel (4 m + w Teilnehmer/innen): Pendel-Staffel mit Hindernissen U8 (6)	Einzel: 2x 35m (Start liegend + Hochstart) (1) 2 Runden (3) Staffel (4 m + w Teilnehmer/innen): Pendel-Staffel mit Hindernissen U10 (6)
Kreis-Förderwettbewerb U8/U10: Grundlagenmehrkämpfe Sa 02.05. Aschaffenburg, DJK-Sportzentrum: 4. Kinder- und Jugendsportfest	
Dreikampf: 30m (Hochstart) (2), Hoch (frontal) (4), Schlagball (80g) (5)	Vierkampf: 40m (Hochstart) (2), Hoch (frontal) (4), Schlagball (80g) (5), 600m
Mannschaft (4..7 m + w Teilnehmer/innen): Einzel-Dreikampf + 30m-Hinderniss-Sprint-Staffel U8 (10)	Mannschaft (4..7 m + w Teilnehmer/innen): Einzel-Vierkampf + 40m-Hinderniss-Sprint-Staffel U10 (10)

Die **Mehrkämpfe mit Einzelwertung** der **U8** und **U10** werden nach Geschlecht und Jahrgang nach einer **Punktetabelle** gewertet.

Es erfolgt eine **Mannschaftswertung** für Teilnehmer/innen, die zusätzlich zum Mehrkampf bei der **Hinderniss-Sprint-Staffel** antreten. An der **Hinderniss-Sprint-Staffel** nehmen **alle 4 bis 7 Läufer/innen** (männlich und weiblich) der **gemischten** Mannschaften des Doppeljahrganges U8 bzw. U10 teil. Gewertet werden die Platzierungen der Addition der 4 besten Einzelleistungen (keine Addition aller Versuche) der Mannschaft bei den einzelnen Disziplinen. Die Addition der

Platzierungen der Mannschaft bei den Einzeldisziplinen und der Platzierung bei der Hinderniss-Sprint-Staffel werden dann in eine Rangfolge für die Mannschaftswertung gebracht.

Beschreibung der Wettbewerbe der U8 / U10 (M/W 6/7 / M/W 8/9)

(1) 2x 35m-Sprint (Start liegend + Hochstart) in der Halle in Eisenfeld U8/U10

Die Sprintstrecke von ca. 35m ist von den Läufer/innen **zweimal** zu laufen. Beim ersten Lauf erfolgt der Start aus einer **liegenden Position**, die Arme liegen gestreckt am Körper, der Kopf darf die Startlinie nicht überragen. Der Start des zweiten Laufes erfolgt im **Hochstart**. Die **Additionen** der Zeiten beider Läufe werden in eine Rangfolge gebracht.

(2) 30/40m-Sprint (aus dem Hochstart) in Aschaffenburg U8/U10

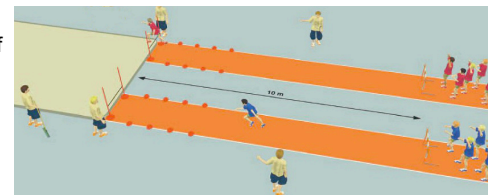
Der Sprint wird **ohne Startblock** gelaufen. Es ist jedem/r Sportler/in freigestellt, ob er/sie aus dem **Hochstart (empfohlen)**, Kauerstart, Dreipunktstart oder Tiefstart ohne Block startet. Gestartet wird mittels Startpistole bzw. Startklappe. Fehlstarts werden altersgemäß ermahnt, führen aber nicht zur Disqualifikation. Es erfolgt **elektronische Zeitnahme**. In der Altersklasse U8 werden 30m und in der U10 40m gesprintet.

(3) Rundenlauf (Halle) in Eisenfeld U8 / U10

In der Halle wird eine Rundbahn von ca. 100m abgegrenzt. Der Start erfolgt aus dem Hochstart an einer Evolvente. In der Altersklasse U8 wird eine Runde und in der U10 werden 2 Runden gelaufen.

(4) Hochsprung (frontal in die Weitsprunggrube) in Aschaffenburg U8/U10

Der Hochsprung erfolgt aus einem frontalen geradlinigen und auf 10 m begrenzten Anlauf frontal über eine Latte in die Weitsprunggrube. Abgesprungen wird mit einem Bein, gelandet wird mit beiden Beinen auf einem erhöhten gelockerten Sandberg. Jeder hat maximal 2 Versuche pro Höhe. Die Anfangshöhe der U8 beträgt 0,45 m und in der U10 0,60 m. Gesteigert wird im Abstand von 5 cm.



(5) Schlagball (80 g) U8 / U10

Der Schlagball (80 g) wird in der Altersklasse U8 aus dem Stand und in der U10 möglichst aus dem Anlauf im 3-Schritt-Rhythmus geworfen. Jeder hat 3 Versuche beim Mehrkampf. Die Weite wird rechtwinklig zum ausliegenden Maßband abgelesen und auf den nächsten halben Meter abgerundet. Das Maßband wird rechtwinklig zur geradlinigen Abwurfline ausgelegt.

(6) Pendelstaffel mit Hindernissen U8 / U10 in Eisenfeld

An der Pendel-Staffel mit Hindernissen nehmen **4 Läufer/innen** in einer **gemischten** Mannschaft teil. Jede/r Läufer/in muss auf dem Hinweg eine Strecke mit Hindernissen, dann um eine Wendemarke und auf dem Rückweg eine Sprintstrecke laufen. Der Wechsel erfolgt in der Altersklasse U8 mit einem Tennisring und in der U10 mit einem Staffelstab. Sollte ein Läufer den Tennisring/Stab übergeben, bevor er um die Wendemarke am Start gelaufen ist, führt dies jeweils zu einer Zeitaddition von **5 sek**.

(7) Koordinationsspringen U8 (geplant für kommende Wettbewerbe)

Gesprungen wird beidbeinig und einbeinig mit dem linken bzw. rechten Fuß in Gymnastik- oder Fahrradreifen.