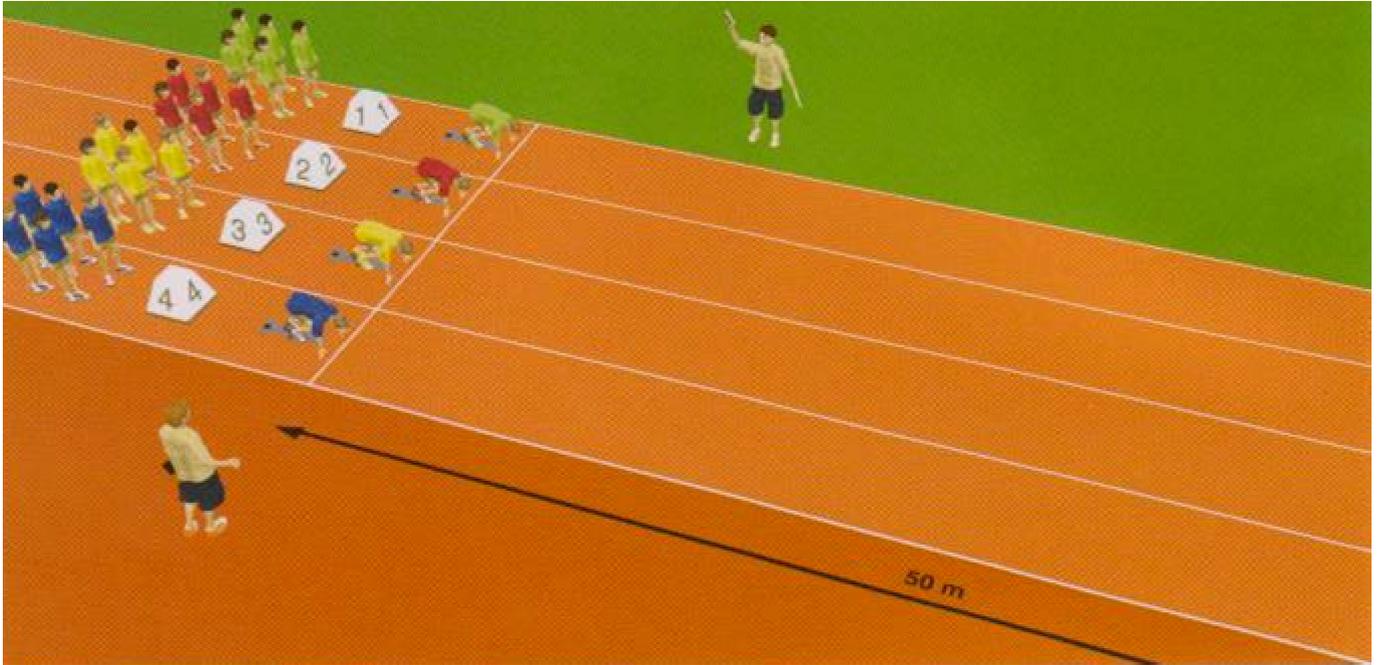


# Sprint 2x35m

# U12



## **Beschreibung:**

Die Kinder sprinten zweimal die 35m-Strecke auf der Laufbahn in Einzelbahnen.

Der Start erfolgt aus dem Startblock (Tiefstart)

## **Wertung:**

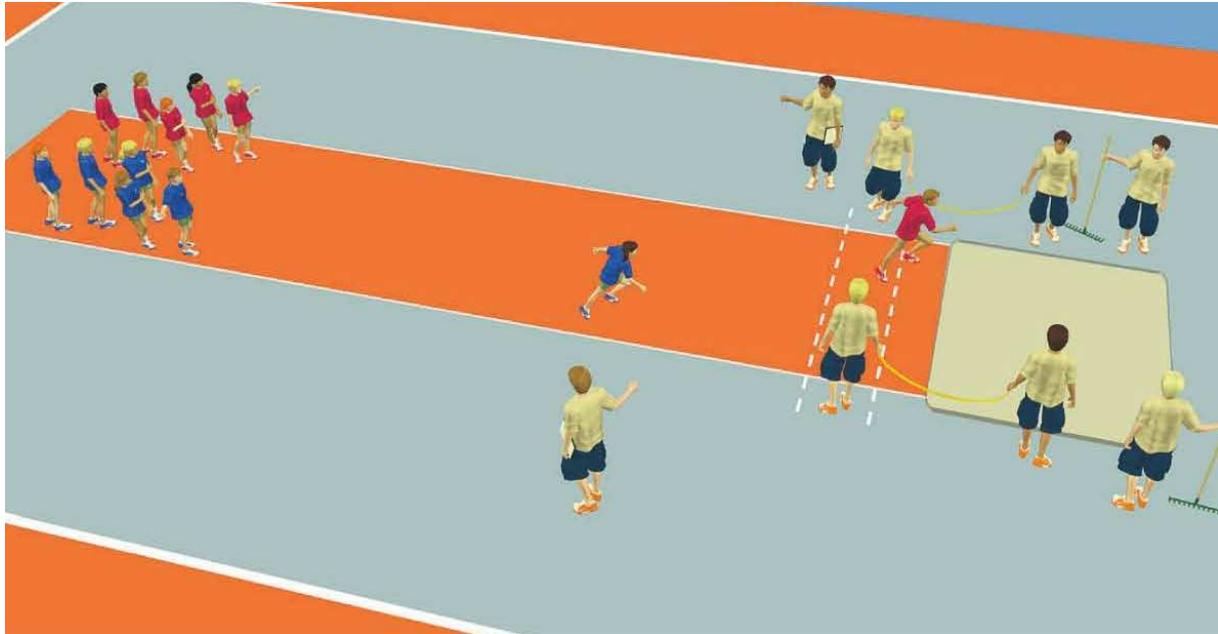
Additionswertung (die Zeiten aus zwei Läufen werden addiert)

Der schnellste Läufer erhält einen Ranglistenpunkt, der zweite zwei, der dritte drei usw.

## **Teamwertung:**

Die Summe der sechs besten Ergebnisse wird mit den Zeiten der anderen Teams verglichen. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

# Sprung Weitsprung U12



## **Beschreibung:**

Die Kinder springen aus maximal 15 Metern einbeinig aus einer Absprungzone vom Sprungbrett auf die Weichbodenmatte. Messung wie beim Zonenweitsprung. Jedes Kind hat vier Versuche. Der Sprung ist ungültig, wenn übertreten wird.

## **Wertung:**

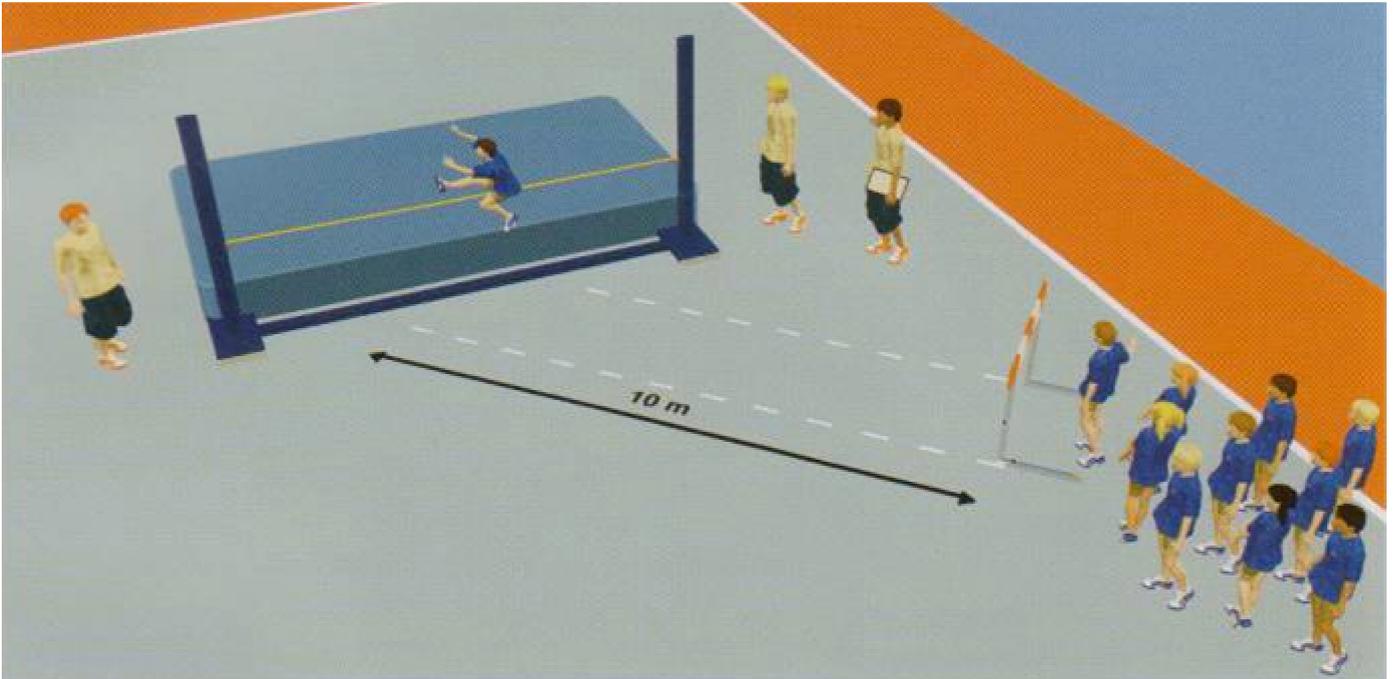
Additionswertung (die drei besten Weiten der vier Durchgänge werden addiert, eine Streichwertung). Die Messung erfolgt zentimetergenau.

Der beste Springer erhält einen Ranglistenpunkt, der zweite zwei, der dritte drei usw.

## **Teamwertung:**

Die Summe der sechs besten Ergebnisse wird mit den Weiten der anderen Teams verglichen. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

# Sprung Scherhochsprung U12



## **Beschreibung:**

Die Kinder laufen im 45°Winkel zur Latte (max 8 Meter Anlaufänge) an. Sie springen im Schersprung (einbeinig) von einer beliebigen Seite über die Latte und landen auf dem Fuß des Schwungbeins. Die Springer haben 2 Versuche pro Sprunghöhe. Anfangshöhe 70 cm. Steigerung 2x10cm dann 5 cm. Die Anfangshöhe ist frei wählbar.

## **Wertung:**

Der Springer mit der besten Höhe erhält einen Ranglistenpunkt, der zweite zwei, der dritte drei usw.

## **Teamwertung:**

Die Summe der sechs besten Ergebnisse wird mit der Anzahl der anderen Teams verglichen. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

# Wurf

# Stoßen

# U12



## **Beschreibung:**

Die Kinder stoßen mit einem Medizinball (1,5kg) aus dem 3-Schritt-Rhythmus (2m Anlauf). Der Ball wird mit beiden Händen gehalten. Jedes Kind hat insgesamt vier Stöße. Davon werden je zwei Stöße direkt nacheinander durchgeführt. Die Zonen sind 50cm breit.

1 Zone = 1 Punkt

Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und den Wurfbereich nach hinten verlässt.

## **Wertung:**

Additionswertung (die drei besten Weiten der vier Durchgänge werden addiert, eine Streichwertung)

Der beste Werfer erhält einen Ranglistenpunkt, der zweite zwei, der dritte drei usw.

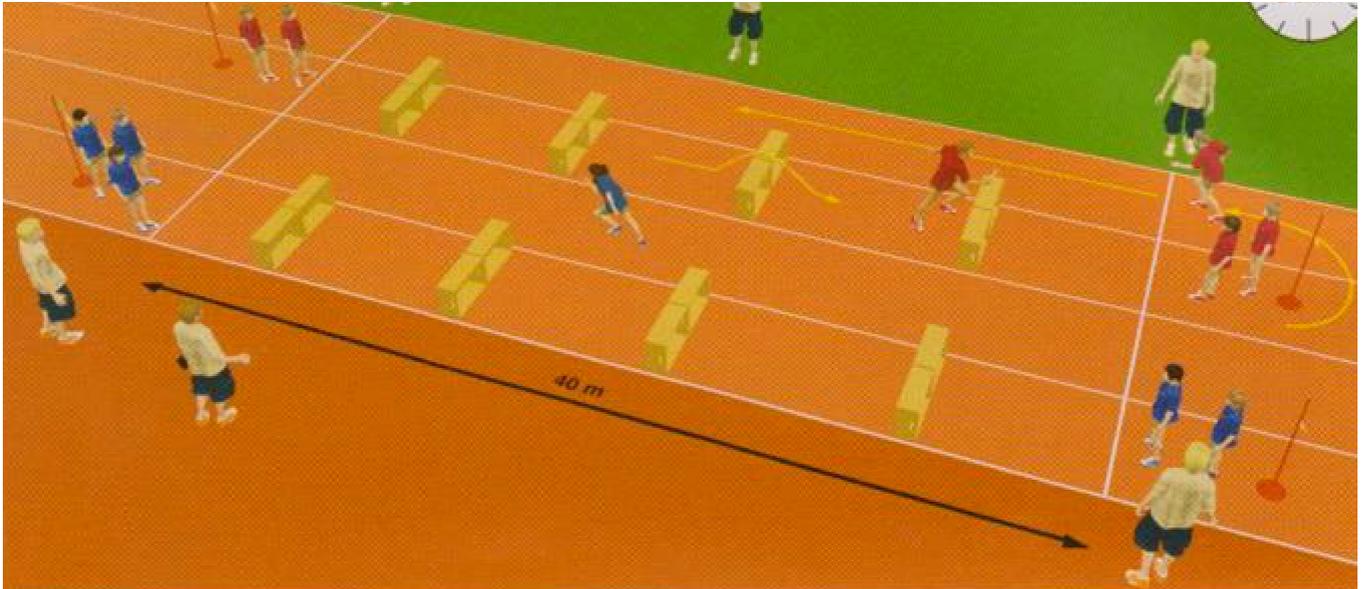
## **Teamwertung:**

Die Summe der sechs besten Ergebnisse wird mit den Weiten der anderen Teams verglichen. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

# Sprint

Hindernis-Sprint-Pendelstaffel

# U12



## **Beschreibung:**

Sechs Kinder sprinten in Staffelform. Auf jeder Seite stehen drei Kinder. Der erste Läufer beginnt auf der Hindernisstrecke, läuft um das Wendemal herum und gibt das Staffelholz dem nächsten Kind (fliegender Wechsel erlaubt). Dieses Kind sprintet neben den Hindernissen vorbei. Jedes Kind läuft zweimal, eine Hindernis- und eine Sprintstrecke.

Streckenlänge 20m, 4 stehende Bananenkisten als Hindernisse, alle vier Meter.

## **Teamwertung:**

Die Summe der sechs besten Ergebnisse wird mit den Zeiten der anderen Teams verglichen. Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.