HESSISCHER LEICHTATHLETIK VERBAND

Odenwaldkreis

Region Südhessen

Stefan Weis
Heubergweg 6
64720 Michelstadt/ W.-Gesäß
Tel. 06061 / 13103

Hallen-Kreismeisterschaften 2019 – Teil 2

Datum	**:**	**Sonntag, 31. März 2019**
Veranstalter	:	Leichtathletik-Verband Odenwaldkreis
Ausrichter	:	**SG Sandbach**
Austragungsorte	:	**Heinrich-Böhm-Halle in Sandbach**
Beginn	:	**09.30 Uhr, Ablauf s. u. und Zeitplan**
Meldeschluss	:	**Dienstag, 26.03.2019**
Meldungen an	:	meldung@hlv-odenwald.de
Startgebühren	:	€ 3,00 je Teilnehmer, KiLA € 2,50 pro Teilnehmer

Ab 09.30 Uhr: **Kinderleichtathletik-Wettkämpfe (Mannschaften):**

Kinder TU 8 (M/W 7 u. jünger):
Team-Dreikampf (30m-Lauf – Staffel Einbeinhüpfen – Medizinball-Stoßen) – siehe beigefügte Wettkampfkarten

Kinder TU 10 (M/W 8/9):
Team-Dreikampf (40m-Lauf – Hoch/Weitsprung – Medizinball-Stoßen) – siehe beigefügte Wettkampfkarten

Ab 09.45 Uhr: U 12: Kinder M10/11, W10/11 (Schüler/-innen C):
40 m-Lauf, 4x1 Rundenstaffel, *als Rahmenwettbewerb:* KiLa-Disziplin „Stoßen“

Ab 12.00 Uhr: U 14: Jugendliche M12/13, W12/13 (Schüler/-innen B):
40 m-Lauf, Kugelstoßen, 4x1 Rundenstaffel

Ab 13.15 Uhr: U 16: Jugendliche M14/15, W14/15 (Schüler/-innen A):
40 m-Lauf, Kugelstoßen, 4x1 Rundenstaffel

Ab 13.45 Uhr: **M/W U18/20 , Männer und Frauen bis Senioren/Seniorinnen**
40 m-Lauf, Kugelstoßen, 4x1 Rundenstaffel

Bitte bei der KiLa-Meldung pro Team einen Teamführer und – wenn möglich – einen weiteren Helfer benennen!

In der Sporthalle dürfen **keine Spikes** und **keine Schuhe mit abfärbenden Sohlen** getragen werden!

Wir schließen unsere Haftung für einfache fahrlässige Pflichtverletzungen aus, sofern diese keine vertragswesentlichen Pflichten oder Schäden aufgrund einer Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit betreffen. Gleiches gilt für Pflichtverletzungen unserer Erfüllungsgehilfen.

Kreis-Sportwart

Brombachtal, im Dezember 2018

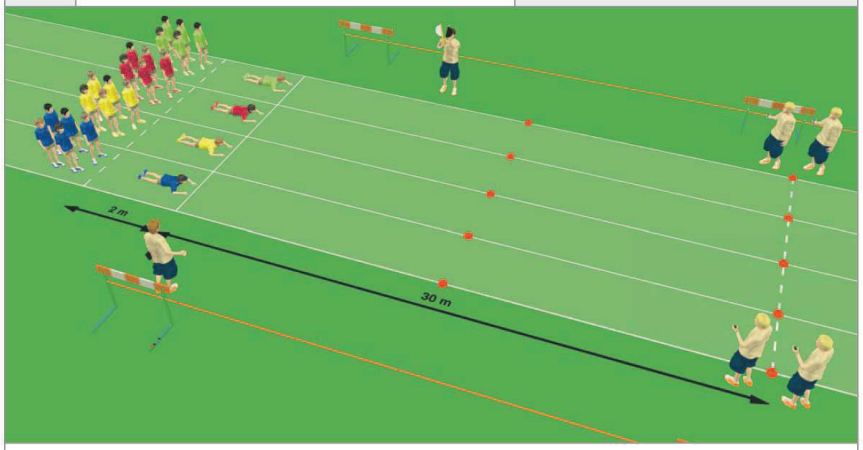
KM Halle am 31.03.2019 in Sandbach - neuer Zeitplan ab der U14 (Stand 30.03.2019)

	U8	U10	U12		U14		U16		Männl. Jgd.	Männer	Weibl. Jgd.	Frauen	
	M/W7 u. jü.	M/W 8,9	M10/M11	W10/W11	M12/M13	W12/W13	M14/M15	W14/W15	M16-19	M20 u. AK	W16-19	W20 u. AK	
Zeit	**U8 (m/w)**	**U10 (m/w)**	**U12 (m)**	**U12 (w)**	**U14 (m)**	**U14 (w)**	**U16 (m)**	**U16 (w)**	**U18/U20 (m)**		**U18/U20 (w)**		**Zeit**
09:30	Teambildung & Aufwärmen												09:30
09:45	30m	Hoch/Weit	Stoßen										09:45
10:00				Stoßen									10:00
10:45	Beidarmiges Stoßen	40m											10:45
11:00													11:00
11:15	Einbein Hüpfer Staffel	Medizinball Stoßen	40m VL										11:15
11:30				40m VL									11:30
11:45													11:45
12:00			40m ZL	40m ZL		Kugel (3)							12:00
12:15	**Siegerehrung**												12:15
12:30			40m EL	40m EL	Kugel (6+5)	40mVL (8+3)					anab		12:30
12:45													12:45
13:00													13:00
13:15			Staffel	Staffel									13:15
13:30					40m VL (9+5)								13:30
13:45						40m EL		Kugel (2+4)					13:45
14:00											40m EL (2)	40m EL (2)	14:00
14:15					40m ZL		Kugel (4+3)						14:15
14:30								40m VL (3+5)					14:30
14:45					40m EL				40m EL (3+2)	40m EL (1)			14:45
15:00							40m VL (4+3)	40m EL			Kugel (1+1)	Kugel (4+1)	15:00
15:15													15:15
15:30							40m EL						15:30
15:45									Kugel (3+2)	Kugel (2)			15:45
	Staffeln für alle ab U12 im Anschluss an die Endläufe der Jugend und Aktiven!												

Qualifikation Läufe (4 Bahnen)	5 - 8 Läufer	Endlauf = Vorlaufsieger + 2 Zeitschnellste	
	ab 9 Läufer	2 Zwischenläufe = Vorlaufsieger + Zeitschnellste	Endlauf = Zwischenlaufsieger + 2 Zeitschnellste
	ab 24 Läufer	3 Zwischenläufe = Vorlaufsieger + Zeitschnellste	Endlauf = Zwischenlaufsieger + 1 Zeitschnellste

Zeitplanänderungen, die einer zügigeren Abwicklung dienen, vorbehalten!

U8	VOM „SCHNELL-LAUFEN“ ZUM SPRINT	30 M



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Bei unterschiedlichen Bedingungen sollen die Kinder nach einem Kommando schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 30-m-Strecke in kürzest möglicher Zeit bewältigen.
- Jedes Teammitglied läuft mehrmals (maximal dreimal).
- Die Bedingungen können wie folgt variieren:
  – verschiedene Bodenverhältnisse: Rasen, Laufbahn usw.
  – unterschiedliche Startpositionen: z. B. Hochstart, Kauer- oder Dreipunktstart, Start aus der Bauch- oder Rückenlage, Starts aus verschiedenen Bewegungsaufgaben und Blickrichtungen heraus, z. B. Laufen auf der Stelle, Schrittwechselsprünge am Ort usw.
- Alle Starts werden ohne den Einsatz eines Startblocks durchgeführt.
- Nach dem Startkommando „Auf die Plätze!“ stellen sich die Kinder in Warteposition an die Startlinie. Bei „Fertig!“ nehmen die Kinder die geforderte Lage bzw. die dem Start vorgeschaltete Bewegungsaufgabe auf der Stelle ein. Das Startsignal erfolgt dann mit Hilfe einer Startklappe oder durch einen Pfiff.
- Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Mit der Startklappe oder durch einen Pfiff wird der Start für alle abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt, Disqualifikationen sind nicht möglich.

WETTKAMPFHELFER (5/4 BAHNEN)

- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 4 Helfer: Zeitnahme

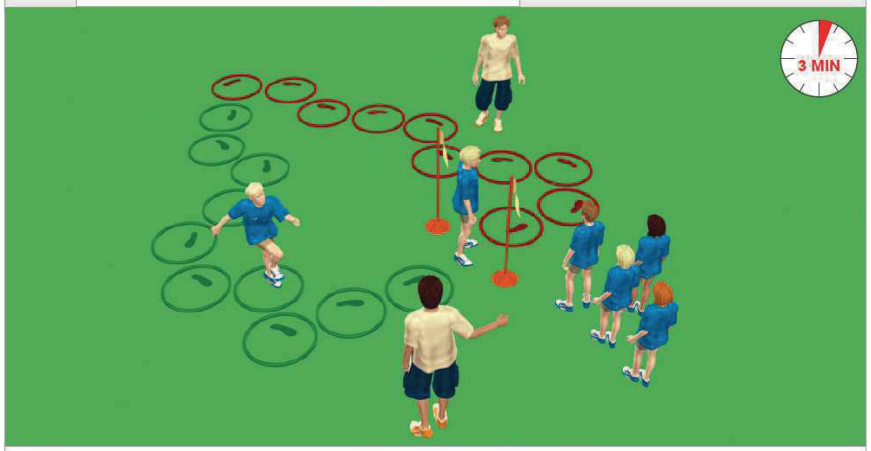
WERTUNG

- Welches Team ist am schnellsten und läuft die beste Gesamtlaufzeit? – Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 Schnellsten eines Teams.
- Additionswertung: Es werden die Zeiten aller Läufe jedes Teilnehmers addiert.
- Die Gesamtlaufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL (4 BAHNEN)

- Startlinie
- Ziellinie
- ggf. Bahnmarkierungen (z. B. Hütchen oder Pylonen)
- 1 Startklappe und/oder 1 Pfeife
- 4 Stoppuhren

U8	VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG	EINBEIN-HÜPFER-STAFFEL



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen unter Zeitdruck einbeinig mit möglichst schnellen Boden-Kontakten einen bestimmten Sprungparcours bewältigen.
- Alle Kinder nehmen teil. Jedes Team hat 2 Staffelversuche.
- Dabei hat jeweils jede Staffel insgesamt 3 Minuten Zeit, so viele korrekte Reifensprünge wie möglich zu erzielen.
- Mit 20 Fahrrad-/Rennradreifen o.Ä. wird eine Strecke ausgelegt, die die Kinder auf einem Bein springend bewältigen sollen.
- Die ersten 10 Reifen sind mit dem einen Bein, die nächsten 10 Reifen mit dem anderen Bein zu absolvieren. Mit welchem Bein das Kind beginnt, ist ihm freigestellt.
- Durch Abschlagen / Körperkontakt wird das jeweils nächste Kind in den Parcours geschickt. Danach stellt sich das Kind wieder hinten an und wartet, bis es erneut an der Reihe ist.
- Der Start erfolgt auf das Kommando „Fertig! Los!“
- Nach exakt 3 Minuten wird die Staffel beendet. Korrekt sind Sprünge innerhalb der Reifen, auch Reifenberührungen mit den Füßen sind erlaubt. Eine Bodenberührung außerhalb des Reifens gilt als Fehler.
- Fehlerhafte Sprünge werden nicht honoriert, korrekte einbeinige Sprünge werden jeweils mit einem Punkt bewertet; d.h., dass jedes Kind für das eigene Team pro Runde bis zu 20 Punkte erzielen kann.

WETTKAMPFHELFER (2/PARCOURS)

- 1 Helfer: Kontrolle der Sprünge/ Zählen der Punkte
- 1 Helfer: Handzeitnahme und Kontrolle der Reihenfolge

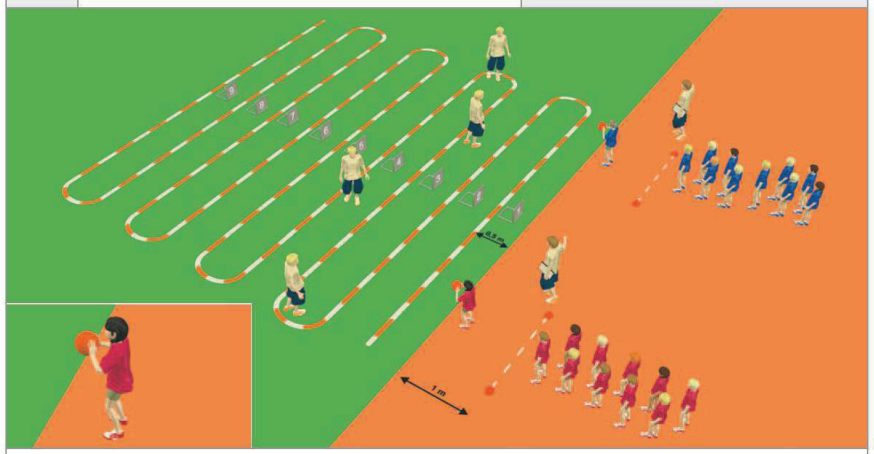
WERTUNG

- Welches Team sammelt innerhalb von drei Minuten die meisten Punkte? – Die Anzahl korrekt absolvierter Reifen bildet das Teamergebnis.
- Die bessere beider Team-Punktzahlen wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht

MATERIAL (PARCOURS)

- 20 Fahrradreifen (jeweils 10 pro Farbe)
- 1 Stoppuhr
- Material zum Verbinden der Reifen (z. B. Kabelbinder, Kordel)
- Kennzeichnung der Start-/ Wechselposition

U8	VOM BEIDARMIGEN STOSSEN ZUM KUGELSTOSS	BEIDARMIGES STOSSEN



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Von der Brust aus und beidhändig sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Stöße.
- Zum Stoßen wird ein 0,5- bis 1-kg-Ball (Basketball, Medizinball o. Ä.) verwendet.
- Jedes Kind stößt frontal mit Blickrichtung Zielfeld. Die Fußzehen zeigen stets nach vorne. Das Kind stößt das Wurfgerät von der Brust aus beidhändig und aus der parallelen Fußstellung (wahlweise auch Schrittstellung) in Richtung der markierten Zonen: Die 0,5 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Das 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 (Empfehlung).
- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 1-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.

WETTKAMPFHELFER (3/RIEGE)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung

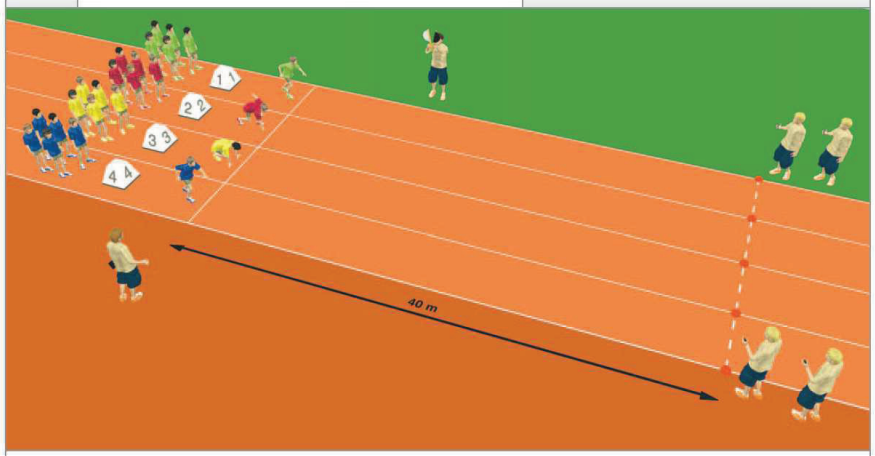
WERTUNG

- 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 Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL (ANLAGE)

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (10 m breit/15 m lang)
- 1 „Gültig-Linie", die den 1-m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Basket-, Medizinbälle o. Ä.

U10	VOM „SCHNELL-LAUFEN" ZUM SPRINT	40 M



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen nach einem Kommando schnellstmöglich reagieren, beschleunigen und eine 40-m-Strecke in kürzest möglicher Zeit bewältigen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil und läuft zweimal.
- 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 (Startklappe oder 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.

WETTKAMPFHELFER (5/4 BAHNEN)

- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 4 Helfer: Zeitnahme

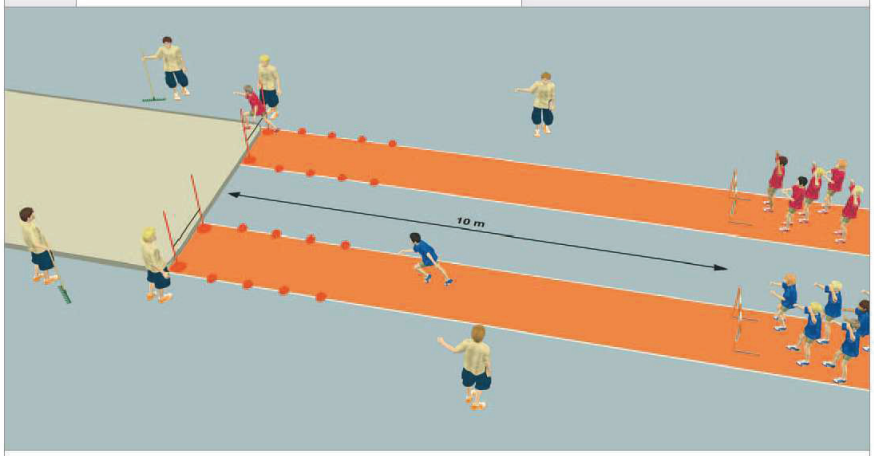
WERTUNG

- Welches Team ist am schnellsten und läuft die beste Gesamtlaufzeit? – Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 Schnellsten eines Teams.
- Per Ausschreibung entscheidet der Ausrichter zwischen beiden folgenden Möglichkeiten:
  – Additionswertung (Die Zeiten aus 2 Läufen werden addiert.) oder Bestwertung (Nur das beste Ergebnis wird gewertet.)
  – Die Gesamtlaufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL (4 BAHNEN)

- Startlinie
- Ziellinie
- 1 Startklappe (alternativ: Pistole) und 1 Pfeife
- 4 Stoppuhren

U10	VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG	HOCH-WEITSPRUNG II



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Aus begrenztem Anlauf sollen die Kinder mit einem Bein abspringen und aus individuell optimaler Entfernung über einen Höhenorientierer springen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil.
- 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.
- Zu beachten ist, dass die Querstange nicht fixiert sein darf, damit sie bei einem zu flachen Sprung herunterfallen kann.
- Gemessen wird der Sprung in die Höhe.
- Empfehlung: 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 jedes Kindes 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).

WETTKAMPFHELFER (3/RIEGE)

- 1 Helfer: Organisation
- 2 Helfer: Einebnen der Grube und Auflegen der Latte

WERTUNG

- Welches Team springt am höchsten? – Die 6 besten Einzelergebnisse werden zum Teamergebnis addiert.
- Die Gesamtleistung wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL/RIEGE

- 1 Sprunggrube
- 1 Hürde als Anlaufbegrenzung
- 1 Hindernis-Set bestehend aus 2 Malstangen, 2 Clips und 1 Querstange, alternativ: 2 Hochsprungständer und kurze Querlatte
- ca. 8 Hütchen o. Ä.

U10	VOM BEIDARMIGEN STOSSEN ZUM KUGELSTOSS	MEDIZINBALL-STOSSEN

KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Aus der seitlichen Stoßauslage sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Stöße.
- Zum Stoßen wird ein 1- bis 1,5-kg-Ball (Medizinball o. Ä.) verwendet.
- Jedes Kind stößt den mit beiden Händen gehaltenen Medizinball aus der seitlichen Stoßauslage in Richtung der markierten Zonen: Die 0,5 m breiten Bereiche, 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 Anzahl der erreichten Punkte. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Das 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 (Empfehlung).
- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 1-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.

WETTKAMPFHELFER (3/RIEGE)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung

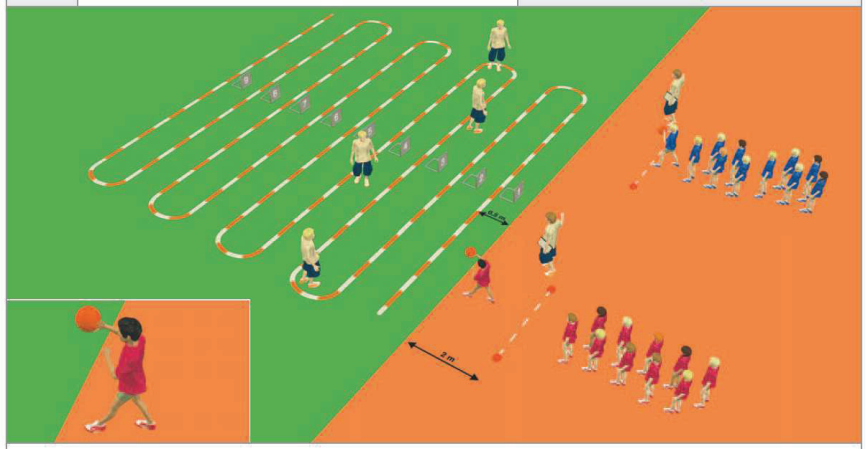
WERTUNG

- 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 Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL (ANLAGE)

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (10 m breit/15 m lang)
- 1 „Gültig-Linie“, die den 1-m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Medizinbälle o. Ä.

U12	VOM BEIDARMIGEN STOSSEN ZUM KUGELSTOSS	STOSSEN



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Aus dem 3-Schritt-Rhythmus sollen die Kinder das Wurfgerät möglichst weit stoßen.
- Jeder Teilnehmer hat 4 Stöße.
- Zum Stoßen wird ein 1,5- bis 2-kg-Gerät (Medizinball, Kugel o. Ä.) verwendet.
- Jedes Kind stößt den mit beiden Händen gehaltenen Medizinball oder die mit einer Hand fixierten Kugel aus einem auf 2 m begrenzten Anlauf.
- Die 0,5 m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte. Dabei zählt der dem Kind nächstliegende Abdruck.
- Auch Geräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Das 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 (Empfehlung).
- Der Stoß ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt, das Zielfeld nicht berührt und es den 2-m-Abwurfbereich nach hinten verlässt.

WETTKAMPFHELFER (3/RIEGE)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der korrekten Durchführung

WERTUNG

- Einzelwertung: Welches Kind stößt am weitesten? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis).
- Teamwertung: Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL (ANLAGE)

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (10 m breit/15 m lang)
- 1 „Gültig-Linie", die den 2-m-Abwurfbereich begrenzt
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (z. B. laminiert)
- Medizinbälle, Kugeln o. Ä.