# Hinweise

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Sprint:** | AK 6/7 - Hochstart, Handzeitnahme, auf Gegengerade<br>AK 8/9 - Hochstart oder Tiefstart, vollelektronische Zeitmessung<br>ab AK 10 - Tiefstart, vollelektronische Zeitmessung | | |
| **800 m: (und 600 m U 10)** | maximal 12 Läufer/innen in einem Lauf | | |
| **Stadioncross:** | ca. 300 m<br>Start & Ziel Mitte Gegengerade | | |
| **Staffeln:** | Staffelstäbe bitte selber mitbringen. | | |
| **Hürden:** | 60 m Hü: | U 12 | Anlauf 11,5 m, Abstand zwischen den Hürden 7 m<br>Auslauf 13,5 m, 6 Hürden (68 cm hoch) |
| **Standweitsprung:** | 3 Versuche<br>Absprung mit beiden Beiden<br>U8: Die Zonen sind 25 cm breit. Gemessen wird der Abdruck, der am dichtesten am Absprungpunkt liegt.<br>U10: Messung zentimetergenau - Gemessen wird der Abdruck, der am dichtesten am Absprungpunkt liegt. | | |
| **Weit:** | Einspringen 10 Minuten vor Wettkampfbeginn<br>alle AK: 1 Probeversuch - 3 Wertungssprünge | | |
| **Schlagball:** | U 10/U 12: | 80 g-Schlagball, 3 Wertungswürfe | |
| **Speer:** | alle AK: | 3 Versuche | |
| **Kugel:** | alle AK: | 3 Versuche | |
| **Medizinball-Stoßen**<br>mit 1 kg Medizinball | **U 8** | Durchführung orientiert an KiLa-Disziplinenkarte "Beidarmiges Stoßen".<br>Stoßen frontal mit Blickrichtung Zielfeld. Die Fußzehen zeigen stets nach vorne. Von der Brust aus beidhändig und aus der parallelen Fußstellung (oder auch Schrittstellung).<br>Messung in Zonen: 0,5 m breit, 1. Zone = 1 Punkt, 2. Zone = 2 Punkte, … | |
| **Mehrkampfwertung U 8:** | Ranglistenprinzip, d.h. die beste Leistung erhält 1 Punkt, die zweitbeste Leistung 2 Punkte usw., ohne Leistung = max. Punktzahl<br>Sieger ist der Athlet mit der geringsten Punktzahl, getrennt nach Geschlecht und Jahrgang. | | |

Stand: 23.04.2024