

Erläuterung des Wettbewerbs

Der Leichtathletikwettbewerb ist ein Mannschaftswettbewerb, der aus vier Disziplinen besteht. Ein Team setzt sich jeweils aus sechs Jungen und sechs Mädchen nach Möglichkeit aus den dritten und vierten Klassen zusammen, wobei immer fünf Kinder je Geschlecht in jeder Disziplin an den Start gehen. Jede erbrachte Leistung trägt zum Endergebnis des Teams bei. Die einzelnen Disziplinen einschließlich der Wertung des Wettbewerbs werden bei den nachfolgenden Wettbewerbskarten beschrieben.

Wertung

Anhand der gesamt erzielten Punkte pro Team bei den einzelnen Disziplinen wird eine Rangfolge (Platzierung) innerhalb der teilnehmenden Mannschaften ermittelt. Der Gesamtsieger ermittelt sich aus der Addition der Platzierungen (Rangpunkte), wobei die geringste Summe der Platzierungen gewinnt. Bei mehr als einem Leichtathletikwettbewerb im Kreis / in der kreisfreien Stadt entscheidet über die Kreis- oder Stadtmeisterschaft ebenfalls die Punktzahl. Aus diesem Grund muss die Durchführung der Disziplinen an den unterschiedlichen Veranstaltungstagen identisch sein.

Die geplanten Termine der Regierungsbezirke (Finalveranstaltungen) für 2021.

Regierungsbezirk Arnsberg:	N.N.
Regierungsbezirk Detmold:	30. Juni 2021
Regierungsbezirk Düsseldorf:	N.N.
Regierungsbezirk Köln:	N.N.
Regierungsbezirk Münster:	N.N.

Anhang

Im Anhang befinden sich die zusätzlichen Disziplinübersichten für die Hallenvariante und für die Finalveranstaltung.

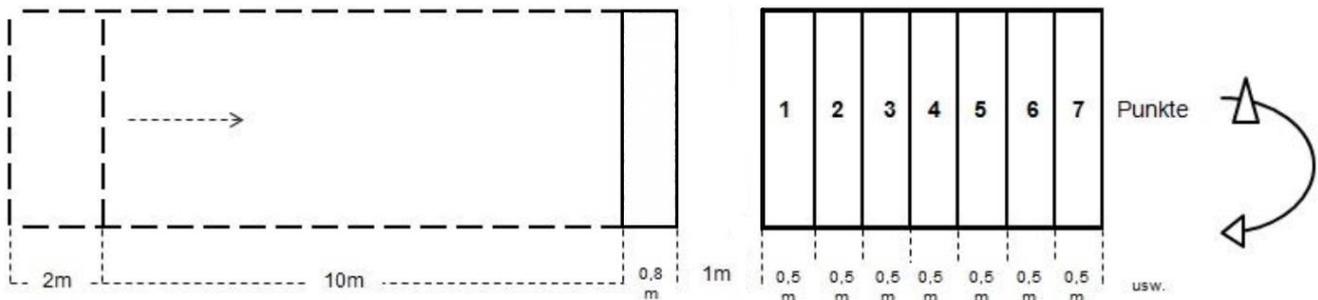
Hallenvariante:

- 20-Meter-Hindernis-Sprintstaffel (Disziplinübersicht im Anhang)
- (Scher-)Hochsprung (Disziplinübersicht im Anhang)
- Medizinball-Stoßen
- 5-Minuten-Lauf

Finalveranstaltung:

- 40-Meter-Hindernis-Sprintstaffel
- Zonenweitsprung
- Medizinball-Stoßen
- Heuler-Wurf
- 5-Minuten-Lauf

Zonenweitsprung



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Kinder sollen nach einem Anlauf von ca. 10 Metern einbeinig aus einer Absprungrampe (Breite: 80 cm) in eine der Messzonen springen. Nach der Landung wird die Grube nach vorn um ein Markierungshütchen herum verlassen.

Die einzelnen Messzonen sind jeweils 0,5 m breit.

5 Mädchen und 5 Jungen nehmen teil. Jedes Kind hat 3 Versuche.

Es wird nur der zur Absprungrampe nächstliegende Abdruck gewertet. Die beiden besten Versuche eines jeden Kindes werden zu einem Teamergebnis addiert. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl.

Ein Sprung ist ungültig, wenn die Absprungrampe übertreten oder in die Grube gelaufen wird.

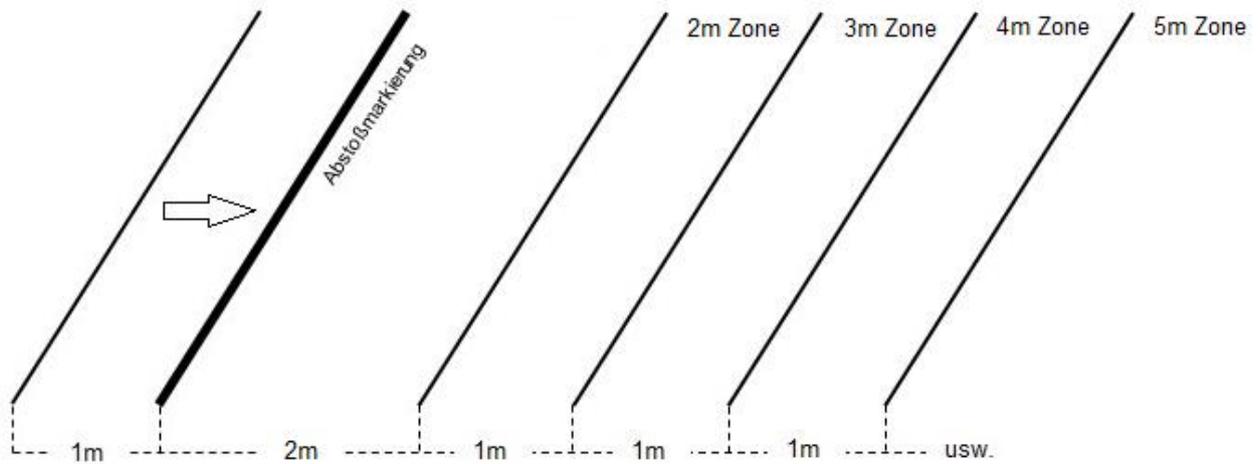
Tipp: Um zu viele ungültige Versuche zu vermeiden hat es sich als hilfreich erwiesen, am Ende der Absprungrampe einen Schaumstoffblock zu platzieren.

Hinweis: Der Abstand zwischen Absprungrampe und Sprunggrube kann breiter als 1m sein. Dies hängt von den örtlichen Gegebenheiten ab.

Gerätebedarf (pro Sprunganlage):

- 1 Harke
- 1 Hütchen
- 1 Bandmaß
- 1 Punkte- / (Zonen)karten 1-7
- Markierungshilfen für die Zonen (z.B. Zauberschnur)

Medizinball-Stoßen



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Aus der seitlichen Stoßauslage sollen die Kinder einen 1 kg-Medizinball (o.Ä.) möglichst weit stoßen.

5 Mädchen und 5 Jungen nehmen teil.

Es werden einhändige Stöße aus einer Abstoßgasse (max. 1m breit) aus dem Stand durchgeführt. Die Stoßhand bleibt hinter dem Ball, die andere Hand stützt den Ball seitlich ab. In der Abstoßgasse darf kein „Anlaufen/Angleitschritt oder ähnliches“ erfolgen.

Jedes Kind hat je Weite einen Versuch, den Medizinball über die Dachlatte/Hochsprunglatte zu stoßen. Bei einem Fehlversuch (Medizinball kommt vor oder auf der Dachlatte/Hochsprunglatte auf) scheidet das Kind aus dem Wettbewerb aus.

Ein Fehlversuch liegt vor, wenn das Kind die Abstoßmarkierung übertritt oder berührt und/oder die Landung des Medizinballes vor oder auf der Weitenmarkierung (Dachlatte oder Hochsprunglatte) erfolgt. Das Kind scheidet ebenfalls aus, wenn der Medizinball geworfen wird.

Die Anfangsentfernung beträgt 2m und gesteigert wird um jeweils 1m. Es gibt keine seitliche Zonenbegrenzung.

Jeder gültige Versuch ergibt einen Punkt. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl.

Gerätebedarf (pro Anlage):

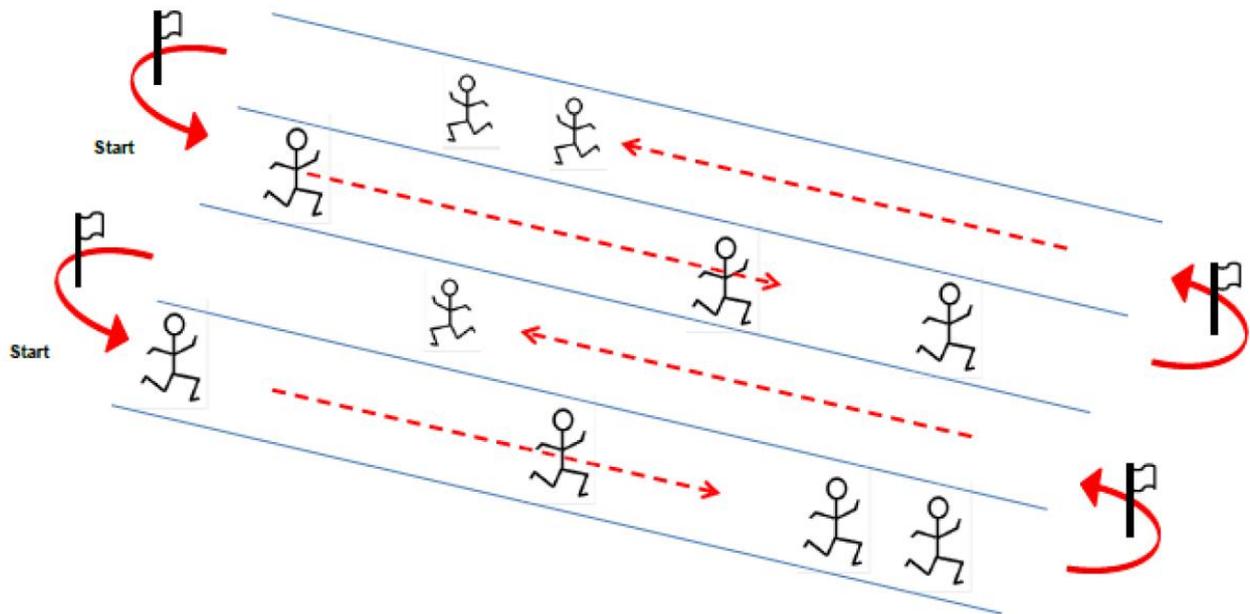
Mind. 2 1kg-Medizinbälle (o.Ä.)

1 Bandmaß

1 Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld

1 Dachlatte, Hochsprunglatte (oder Langbank in einer Halle)

5-Minuten-Lauf



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Kinder versuchen innerhalb von 5 Minuten so viele Runden wie möglich zu laufen.

5 Mädchen und 5 Jungen nehmen teil.

In der ersten Runde starten zunächst 5 Jungen der Mannschaft und im zweiten Durchgang 5 Mädchen.

Für das Umrunden bzw. Umlaufen der Pylonen an den beiden Wendepunkten der Strecke erhält jedes Kind für die Mannschaft jeweils einen Punkt. Die Streckenlänge zwischen den zwei Pylonen kann bis zu 40m betragen.

Die Teilergebnisse der Jungen und Mädchen einer Mannschaft werden zu einem Gesamtergebnis addiert. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl.

Gerätebedarf (pro Mannschaft):

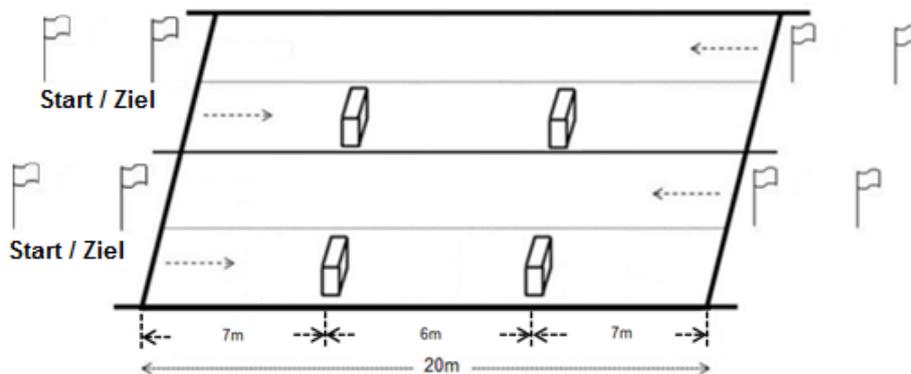
1 Stoppuhr

1 Pfeife

4 Bögen zum Abstreichen der Rundenzahlen

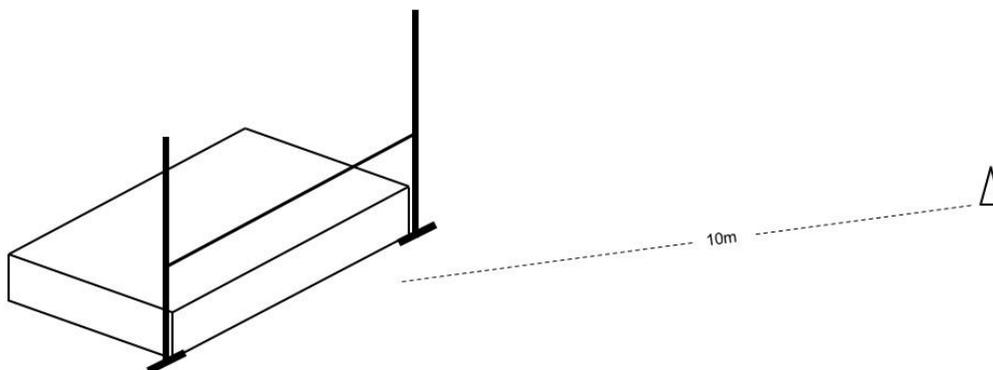
Anhang

20-Meter-Hindernis-Sprintstaffel (Disziplinübersicht für die Halle)



Identischer Ablauf zur 40-Meter-Hindernis-Sprintstaffel. Auf der Hindernisstrecke befinden sich nun 2 (anstatt 4) „baugleiche“ Hindernisse.

(Scher-)Hochsprung (Disziplinübersicht für die Halle)



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Kinder sollen den grundlegenden Schersprung anwenden.

5 Mädchen und 5 Jungen nehmen teil.

Mit einem Anlauf im ca. 45-Grad-Winkel zur Latte von rechts oder links, je nachdem, ob die Kinder ihr rechtes oder linkes Absprungbein bevorzugen, springen sie im Schersprung über die Zacharias-Latte (oder Hochsprung-Latte). Möglich ist auch ein Bogenlauf.

Der Sprung ist gültig, wenn die Zacharias-Latte nicht berührt wurde oder die Hochsprung-Latte auf dem Auflager liegen bleibt und die erste Mattenberührung mit dem Schwungbeinfuß erfolgt.

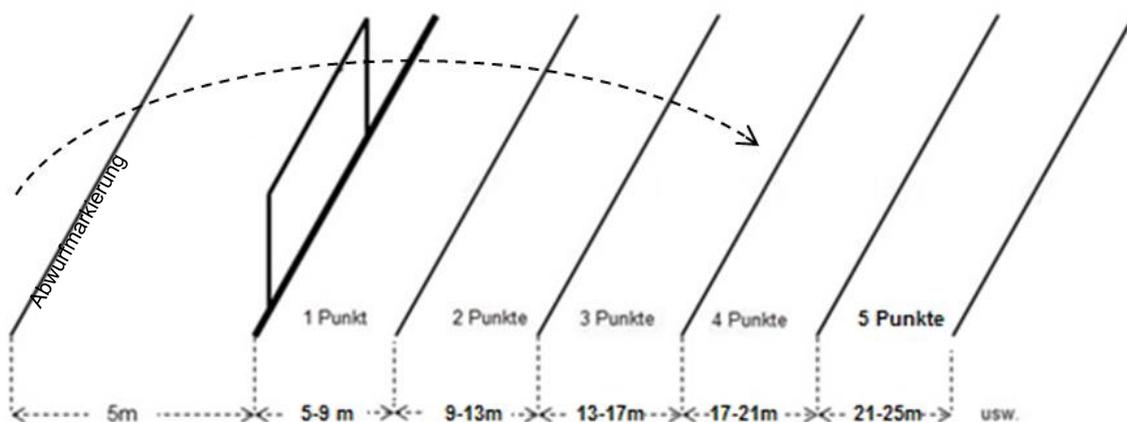
Die Anfangshöhe beträgt 60 cm (Empfehlung) mit einer Steigerung im 5-cm-Abstand (ebenfalls eine Empfehlung).

Jedes Kind hat maximal einen Versuch pro Höhe. Das beste Resultat jedes Kindes geht in die Wertung ein. Alle 10 Einzelleistungen werden zu einem Mannschaftsergebnis addiert und in eine Rangfolge gebracht (z.B. erreichte Höhe eines Kindes 100cm = 9 Punkte; siehe Auswertungsbogen).

Gerätebedarf (pro Anlage):

- 1 Hochsprunganlage (Matte, 2 Ständer, 1 Zacharias-Latte)
- 1 Bandmaß
- 1 Hütchen

Heuler-/Tennisring-Wurf (Finalveranstaltung der Bezirksregierungen)



Kurzbeschreibung / Organisation:

Ziel: Die Kinder sollen den Schlagwurf aus kurzem Anlauf anwenden.

Die Kinder stehen hinter einem Tor (o.Ä.) an einer festen Abwurfmarkierung, die 5m vom Tor entfernt ist. Es muss über das Tor in Richtung Platz geworfen werden.

5 Mädchen und 5 Jungen nehmen teil. Jedes Kind hat 3 Versuche.

Der Wurf muss als Schlagwurf ausgeführt werden.

Die Abwurfmarkierung darf beim oder nach dem Abwurf weder betreten noch übertreten werden. Landet der Heuler/Tennisring auf der Weitenmarkierung, zählt die niedrigere Zone. Es wird keine seitliche Zonenbegrenzung empfohlen.

Die beiden besten Versuche eines jeden Kindes werden zu einem Teamergebnis addiert. Sieger ist die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl.

Gerätebedarf (pro Anlage):

- 1 Fußballtor o.ä.
- 5 Wurfringe / Heuler
- 1 Abwurfmarkierung
- Zonenmarkierungen
- 1 Bandmaß