

Zusätzliche Disziplinen des Kinder-Siebenkampfes

Einbeiniger Dreierhop

Gesprungen wird dreimal mit einem Bein auf einer Judomattenbahn. Die Landung erfolgt mit beiden Beinen. Die Sprünge müssen flüssig ohne Zwischenhüpfer erfolgen. Gemessen wird wie beim Weitsprung der hinterste Abdruck mit Fuß oder Hand. Jeder hat drei Versuche: je einmal links und einmal rechts, beim dritten Versuch kann das Bein frei gewählt werden. In die Wertung kommt die beste Weite.

Jump & Reach

Gesprungen wird seitwärts aus einer leichten Hocke. Zu Beginn wird die Größe mit ausgestrecktem Arm gemessen. Dann wird mit ausgestrecktem Arm seitwärts gesprungen und die Differenz ermittelt. Jeder hat zwei Versuche. In die Wertung kommt die beste Höhe.

DJK Aschaffenburg

8. Kinder- und Jugendsportfest U8 - U20

am Samstag, den 4. Mai 2019

mit offener Kreismeisterschaft Lauf/Sprung U16, U18, U20, M/F, Sen.

des Leichtathletik-Kreises Bayerischer Untermain

mit offener Unterfränkischer Meisterschaft im Hammerwurf

im Sportzentrum der DJK Aschaffenburg

63741 Aschaffenburg, Kleine Schönbuschallee 130

Ausschreibung

Die Veranstaltung ist offen für Bayern sowie benachbarte Landesverbände und wird nach den Bestimmungen der IWR und der DLO des DLV unter amtlicher Aufsicht durchgeführt.

Es erfolgt **elektronische Zeitmessung**. Das Stadion ist auf ganzer Fläche mit Kunststoff ausgelegt, es dürfen Dornen mit max. 6 mm Länge benutzt werden (**auch beim Hochsprung keine längeren Dornen**).

Es wird keinerlei Haftung für Schadensfälle übernommen.

Überblick Altersklassen und Disziplinen

M/W 6/7: **FW: Kinder-5K/7K:** 30m fliegend, Hoch (frontal), 30m-Papphürdenlauf, Medizinballstoßen (1 kg), Stadion-Cross // Dreierhop, J&R

M/W 8/9: **FW: Kinder-5K/7K:** 30m fliegend, Hoch (frontal), 40m-Papphürdenlauf, Medizinballstoßen (1,5 kg), Stadion-Cross // Dreierhop, J&R

M/W 10/11: **FW: Kinder-5K/7K:** 30m fliegend, Hoch (Schersprung), 50m-Hürden (AK10/11 0,60/ 0,68 cm), Schlagball (80 g), 800 m // Dreierhop, J&R

M/W 12/13: **Block Lauf:** 75 m, 60m Hü, Weit, Ball (200 g), 800 m / **UM:** Hammer

M/W 14/15: **KM:** 100 m, 80 m Hü, 300 m (AK14 RW), Weit, Hoch / **UM:** Hammer / **RW:** 800 m

U18/U20: **KM:** 100 m, 110/100 m Hü, 400 m, 1500 m, Weit, Hoch / **UM:** Hammer / **RW:** 800 m

M/F: **KM:** 100 m, 110/100 m Hü, 400 m, 1500 m, Weit, Hoch / **UM:** Hammer / **RW:** 200 m, 800 m

Sen: **KM:** 100 m, 110/100/80 m Hü, 400 m, 1500 m, Weit, Hoch, **RW ab AK50:** Hammer

KM: Kreismeisterschaften, **UM:** Unterfränkische Meisterschaften im Hammerwurf, **RW:** Rahmenwettkämpfe
U12 50m Hürden: 5, Höhe AK10: 0,60 m / AK11: 0,68 m, Anlauf / Abst. / Auslauf: 11,00 m / 6,50 m / 13,00 m
200 m: zusätzlich im Rahmenprogramm: gemischte Läufe M/F, startberechtigt ab JG 2004, Wertung M/F

Meldungen

Online/Email: **Online** bis Mittwoch, den 01.05.2019 über <http://ladv.de/ausschreibung/detail/21393/>
Die Nutzung des Meldeportals 'ladv.de' ist **kostenlos** für jeden Verein.
Oder Meldung per **Email:** la-meldung@djk-ab.de

Post: in Ausnahmefällen **per Post:** bis Montag, den 29.04.2019: DJK Aschaffenburg, Abteilung Leichtathletik, Kleine Schönbuschallee 130

Nachmeldung: Nachmeldungen sind am Wettkampftag vor Ort möglich (zusätzlicher Organisationsbeitrag).
U8/U10/U12/U14 bis 8:30 Uhr, **Kreismeisterschaften U16 – Sen.** bis 10:00 Uhr,
Unterfränkische Meisterschaften im Hammerwurf bis 13:00 Uhr.

Bitte überprüfen Sie bei der Abholung der Startunterlagen diese auf Vollständigkeit, korrekte Schreibweise und die gemeldeten Disziplinen, da an den Wettkampfstätten keine Änderungen oder Ergänzungen möglich sind!

Bemerkungen zu den Wettbewerben U8/U10/U12/U14

Es werden Einzelwertungen der Mehrkämpfe nach Geschlecht und Jahrgang durchgeführt. Die Wertung erfolgt nach Punktetabelle. In der U8 kommen nur die Disziplinen des Fünfkampfes in die Wertung. Jeder in der U8 kann die Disziplinen Dreierhop und J&R ausprobieren. Jeder Siebenkampf-Teilnehmer der U10/U12 nimmt an der Fünfkampfwertung teil.

Bitte beachten: in der M/W 10/11 ist beim Hochsprung der Schersprung als Sprungstil vorgeben, Flop- oder eine andere Sprungtechnik ist nicht zulässig.

Riegen bei den Mehrkämpfen U8/U10/U12/U14

Die Teilnehmer/innen verbleiben während der Mehrkämpfe in Riegen. Treffpunkt der Riegen ist die jeweilige Wettkampfstätte der ersten Disziplin. Bitte die Teilnehmerkarten spätestens 30 min vor der ersten Disziplin im Wettkampfbüro abgeben.

Stellplatz

**U8/U10/
U12/U14:** **NEU:** Bitte für die Sieben- und Fünfkämpfe die **Teilnehmerkarten** spätestens **30 min vor der ersten Disziplin im Wettkampfbüro abgeben**. Treffpunkt aller Teilnehmer ist 20 min vor ersten Disziplin an der jeweiligen Wettkampfstätte.

**Andere:
Läufe** **NEU:** für Läufe spätestens **45 min vor Start** die **Teilnehmerkarten** im Wettkampfbüro abgeben.

**Andere:
techn. Disziplinen** Stellplatz für die technischen Disziplinen ist **15 min** vor Beginn mit Abgabe der **Teilnehmerkarte** an der **Wettkampfstätte**.

Zeitplan

Der Rahmenzeitplan der Mehrkämpfe mit **Richtzeiten** dient der Orientierung für die Athleten/innen und Trainer. Die Mehrkampfdisziplinen können auch früher oder später beginnen. Die Teilnehmer verbleiben in den Riegen. Bitte **immer** die Durchsagen des Stadionsprechers beachten.

Organisationsbeitrag

Einzel: **U14/U16:** 3,00 €; **U18/U20:** 4,00 €; **M/F/Sen:** 5,00 €
Mehrkampf **U8-Sieben-/Fünfkampf:** 6,00 €; **U10/U12-Fünfkampf:** 6,00 €;
U10/U12-Siebenkampf: 7,50 €; **U14-Blockmehrkampf:** 8,00 €
Nachmeldungen: zusätzlich 2,50 € pro Teilnehmer

Organisationsbeiträge werden nur für teilnehmende Athleten erhoben.

Siegerehrungen

U8/U10/U12/U14: Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde.
Andere Die besten 6 erhalten bei der Siegerehrung eine Urkunde.

Verpflegung

Für Speisen und Getränke wird umfangreich gesorgt.

Anreise

Eine Anreise per PKW ist **nur** über eine Zufahrt vom **Auweg** aus möglich (Abbiegung an Ampel von der **Darmstädter Straße**). Die Kleine Schönbuschallee ist ein **Fußweg**. Eine Wegbeschreibung auch für öffentliche Verkehrsmittel finden Sie unter: <http://www.djk-aschaffenburg.de/52-0-Anreise.html> .

Weitere Informationen, Zeitpläne und Ergebnisse

Weitere Informationen finden Sie unter <http://www.djk-aschaffenburg.de/leichtathletik/>

Vergleich der Disziplinen der unterschiedlichen Altersklassen:

M/W 6/7	M/W 8/9	M/W 10/11		M/W 12/13
----- Kinder-Fünf- und Siebenkampf -----				Block Lauf
U8: 20 m	U10/U12: 30 m fliegender Start		Sprint	75 m
Hoch (frontal)		Hoch (Schersprung)	Koordination	-
Papphürdenlauf 30 m		Hürdenlauf 40 m	Koordination	60mH
Jump & Reach (nur 7K)			Sprungkraft	-
Medizinballstoßen		Schlagball (80 g)	Wurf	Ball (200 g)
Dreierhop, einbeinig (nur 7K)			Sprung	Weit
Stadion-Cross		800 m	Ausdauer	800 m

Beschreibung der Disziplinen der Altersklassen U8 / U10 / U12

20m / 30 m Sprint mit fliegendem Start

Jeder Sportler kann seinen 'fliegenden' Startpunkt bis zur ersten Lichtschranke frei wählen. Die Zeitmessung erfolgt zwischen der ersten und zweiten Lichtschranke. Der Abstand zwischen den Lichtschranken bei den U8 beträgt 20 m, bei den U10/U12 30 m. Jeder Sportler hat zwei Versuche, die beste Zeit wird gewertet.

Hochsprung (frontal) M/W 6-9

Jeder Sportler hat einen Anlauf von max. 10 m. Der Anlauf erfolgt frontal auf eine Latte. Gelandet wird in der Weitsprunggrube auf einem gelockerten Sandhügel. Jeder hat zwei Versuche pro Höhe. Die MW 6/7 fangen bei 45 cm, die M/W 8/9 bei 65 cm an. Die Steigerung ist konstant 5 cm.

Hochsprung (Schersprung) M/W 10/11

Der Hochsprung der M/W 10/11 wird an der normalen Hochsprunganlage mit Matte durchgeführt. **Als Sprungtechnik ist der Schersprung vorgeschrieben**. Eine andere Sprungtechnik, z.B. Flop, ist nicht zulässig und wird nicht gewertet. Jeder hat drei Versuche pro Höhe. Die Anfangshöhe beträgt 80 cm und die Steigerungsrate ist **konstant 5 cm, auch für den letzten Springer**.

Papphürdenlauf 30 m (M/W 6/7) und 40 m (M/W 8/9)

Der Start erfolgt aus dem Hochstart mit einer Startklappe. Der Papphürdenlauf ist ein Einzelwettbewerb und keine Staffel wie in den bisherigen Jahren. Die Höhe der Pappkartons betragen für die M/W 6/7 24 cm, für die M/W 8/9 39 cm. Die Abstände (Anlauf/Abstand/ Auslauf) betragen: M/W 6/7: 9 m / 8 m / 5 m und M/W 8/9: 11 m / 5,50 m / 12,50 m. Die Sportler M/W 8/9 sollen bereits möglichst im 3er-Rhythmus laufen.

50m-Hürdenlauf M/W 10/11

Die Sportler M/W 10/11 laufen den Hürdenlauf über Schwenkhürden. Die Höhe der Hürden der AK10 beträgt 60 cm, die der AK11 68 cm. Der Start erfolgt aus dem Startblock mit einem Startrevolver. Die Abstände (Anlauf/Abstand/Auslauf) betragen: 11m / 6,50m / 13m.

Beidhändiges Medizinballstoßen 1 kg (M/W 6/7) und 1,5 kg (M/W 8/9)

Das Medizinballstoßen erfolgt beidhändig frontal aus dem Stand oder aus dem frontalen 3er-Rhythmus. Die Sportler M/W 6/7 stoßen mit 1 kg, die der M/W 8/9 mit 1,5 kg.

Stadion-Cross ca. 500 m (M/W 6/7) und ca. 700 m (M/W 8/9)

Die Streckenführung erfolgt auf der Wiese über Hügel und kleine Hindernisse. Für die Sportler der M/W 6/7 beträgt die Strecke ca. 500 m, für die M/W 8/9 ca. 700 m.