



# Leichtathletik Spvgg. Herten e.V.



Zeitplan für die Offenen Stadtmeisterschaften der U8 am 14.09.2013

Uhrzeit	Disziplin	Durchführung	Wertung
11:30	<b>30m Sprint aus unterschiedlichen Lagen</b>	Jedes Kind sprintet aus verschiedenen Lagen insgesamt 3 x auf Startkommando. 1. Bauchlage mit Kopf Richtung Ziel, Arme und Beine lang ausgestreckt. 2. Schrittstellung 3. Schrittwechselsprünge	Die Zeiten von den 3 Läufen je Kind werden addiert. Die sechs besten Gesamtlauftzeiten des Teams werden addiert. Das Team mit der geringsten Laufzeit erhält 1 Rangplatzpunkt, das zweitbeste Team 2 Punkte usw.
12:00	<b>30m-Hindernissprint-Pendelstaffel</b>	Dauer: 3 Minuten je Team Hindernisbahn: 6 Hindernisse im Abstand von 4 Metern; 5 m Anlauf und Auslauf In die eine Richtung über Hindernisse und in die andere Richtung ohne Hindernisse. Jeweils 3m hinter den Übergabelinien steht eine Fahnenstange, die vom ankommenden Läufer umlaufen werden muss, bevor er den Staffelstab von hinten an den nächsten Läufer weitergeben kann.	Für jedes Hindernis gibt es einen Punkt. Wenn ein Hindernis umlaufen wird oder die Übergabe falsch ist, wird ein Punkt abgezogen (ein Punkt pro Fehler). Das Team mit den meisten Punkten erhält 1 Ranglistenpunkt, das zweite 2 usw.
12:30	<b>Hoch-Weitsprung</b>	Jeder Teilnehmer springt aus einem max. 10m Anlauf einbeinig über Schaumstoffblöcke und landet dann auf beiden Füßen in der Grube. Direkt vor die Weitsprunggrube (Kante) werden die Schaumstoffblöcke aufgebaut. Die Höhe der Blöcke wird von Durchgang zu Durchgang erhöht. Jeder Teilnehmer springt aus einem max. 10m Anlauf einbeinig über die Hindernisse und landet dann auf beiden Füßen in der Grube. Bei einem Fehlversuch (Herunterfallen eines Schaumstoffblocks) hat das Kind einen 2. Versuch pro Höhe.	Pro übersprungenem Hindernis erhält das Kind einen Punkt. Die erreichte Punktzahl je Kind wird addiert. Dann werden die sechs besten Punktzahlen des Teams addiert. Das beste Team erhält 1 Ranglistenpunkt, das zweite 2 usw.
13:00	<b>Schlagballwurf</b>	Vier Würfe pro Kind (3 Wertungswürfe) aus der Schrittstellung in Richtung der markierten Zone (2m breite Zonen, beginnend an der Abwurflinie sind mit Punkten kenntlich gemacht: Zone 1 = 1 Punkte, Zone 2 = 2 Punkte...). Die Zone, in der der Ball aufkommt, bestimmt die Punkte. Auf Wunsch erhält das Kind den Ball aus der Hand des Teambetreuers, so werden das korrekte Greifen des Gerätes und der Wurf aus dem langen Arm vereinfacht ermöglicht. Nach jedem Wurf stellt sich das Kind hinten an. Der Werfer darf die Abwurflinie nicht übertreten.	Addition der erreichten Punktzahl je Kind (es zählen die drei besten Würfe). Die sechs besten Punktzahlen je Team werden addiert. Das beste Team erhält 1 Ranglistenpunkt, das zweite 2 usw.

Zeitplanänderungen möglich!