



4. HALLEN-KIDS-CUP

Informationen zu den Disziplinen der U12

TEAMS Ein Team besteht aus **6 bis 11 Kindern** eines oder mehrerer Vereine. Die Teams sollten gemischt aus **Jungen und Mädchen** bestehen. Jedes Team wählt einen Teamnamen.

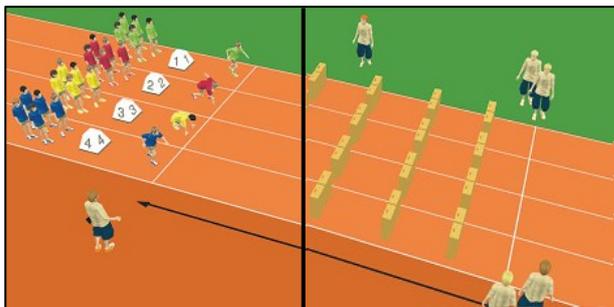
TEAM-WERTUNG **Pro Disziplin erhält das beste Team die meisten Ranglistenpunkte**, das nächstbeste die zweit meisten, usw. Nach vier Disziplinen siegt das Team, das die meisten Ranglistenpunkte hat.

EINZEL-WERTUNG In der U12 werden zusätzlich **die besten Einzel-Mehrkämpfer und -Mehrkämpferinnen** geehrt. Hierfür werden die individuellen Ranglistenpunkte der Disziplinen (außer Hindernis-Rundenstaffel) addiert.

**30M HINDERNIS
+ 30M SPRINT** Die Kinder sprinten **zweimal** die 30m Strecke. Dabei erfolgt der Start aus dem Startblock. Das Startsignal erfolgt per Startklappe. Startet ein Kind voreilig, so wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Pfiff wird der Start für alle abgebrochen und der entsprechende Läufer wird altersgemäß ermahnt. Eine Disqualifikation ist nicht möglich.

- Der erste Lauf ist ein **Hindernissprint** (Höhe ca. 50cm).
- Der zweite Lauf ist ein **Flachsprint** ohne Hindernisse.

WERTUNG Die Zeiten der beiden Läufe werden addiert. Die Summe der sechs besten Ergebnisse innerhalb eines Teams wird mit den Zeiten der anderen Teams verglichen. Das beste Team (geringste Laufzeit) erhält die meisten Ranglistenpunkte, das zweite die zweit meisten, usw.



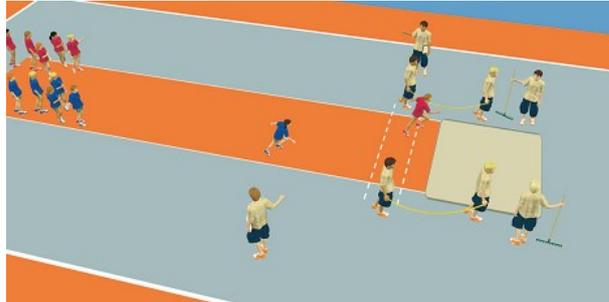
ADDITIONS- Nach dem Anlauf springt das Kind **einbeinig** über ein Hindernis auf die

WEITSPRUNG

Weichbodenmatte. Es sind Zonen markiert, die unterschiedliche Punkte einbringen. Die Landung erfolgt möglichst beidbeinig. Jeder Springer hat **vier** Versuche.

WERTUNG

Jeder Springer hat ein Streichergebnis. Die **drei** besten Sprünge werden zur Gesamtpunktzahl addiert. Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der sechs besten Springer eines Teams. Das beste Team (meisten Punkte) erhält die meisten Ranglistenpunkte, das zweite die zweit meisten, usw.

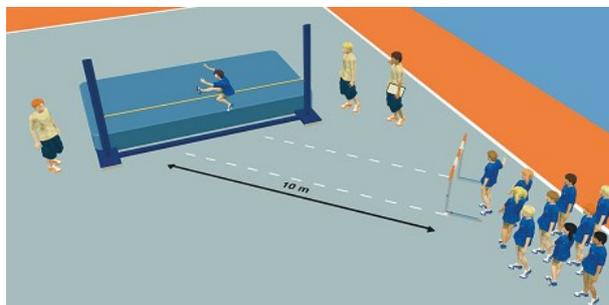


HOCHSPRUNG

Das Kind springt nach einem Anlauf **einbeinig** ab. Empfohlen wird die Ausführung eines Schersprungs. Bei einem Fehlversuch hat das Kind einen **zweiten** Versuch pro Sprunghöhe („Hoffnungsrunde“).

Die Sprunghöhen betragen 0,80m – 0,90m – 1,00m – 1,05m - + 5cm usw.

Alle Kinder fangen bei der Einstiegshöhe an.



WERTUNG

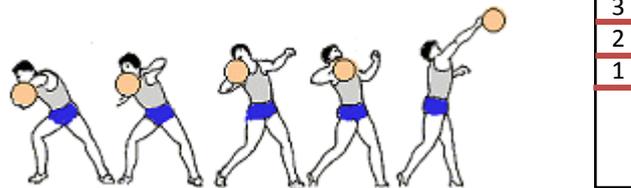
Die Kinder bekommen pro übersprungener Höhe einen Punkt. Die sechs besten Punktzahlen werden zum Teamergebnis addiert. Das beste Team (höchste Punktzahl) erhält die meisten Ranglistenpunkte, das zweite die zweit meisten, usw.

MEDIZINBALL-STOß

Jedes Kind stößt **viermal** einen Medizinball. Eine naheliegende Wand ist in Zonen unterteilt (Zone 1= 1Punkt, Zone 2= 2Punkte, usw.). Die Zone, in der der Ball die Wand berührt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte

WERTUNG

Die **drei** besten Versuche jedes Kindes werden addiert. Die sechs größten Punktzahlen werden zum Teamergebnis addiert. Das beste Team (höchste Punktzahl) erhält die meisten Ranglistenpunkte, das zweite die zweit meisten, usw.



HINDERNIS- RUNDENSTAFFEL

Es wird in Staffelform gelaufen. Auf der Laufrunde befinden sich mehrere zu überquerende Hindernisse sowie Stationshütchen. Die Teams versuchen innerhalb von **10 Minuten** so viele Runden wie möglich zu laufen, dabei laufen die Kinder abwechselnd in einer festen Reihenfolge und jedes passierte Stationshütchen bringt einen Punkt.

WERTUNG

Die Anzahl der Stationshütchen aller Teams werden in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team (höchste Stationenanzahl) erhält die meisten Ranglistenpunkte, das zweite die zweit meisten, usw.





**TG Münster
Leichtathletik**



4. HALLEN-KIDS-CUP

Informationen zu den Disziplinen der U8 + U10

TEAMS: Ein Team besteht aus **6 bis 11 Kindern** eines oder mehrerer Vereine. Die Teams sollten gemischt aus **Jungen und Mädchen** bestehen. Jedes Team wählt einen Teamnamen.

WERTUNG Pro Disziplin erhält das beste Team die meisten Ranglistenpunkte, das nächstbeste die zweit meisten, usw. Nach vier Disziplinen siegt das Team, das die meisten Ranglistenpunkte hat.

**30M SPRINT-
HINDERNIS-STAFFEL** Die Kinder sprinten in Staffelform in **3 Minuten** eine 30m Hindernisstrecke und einen Flachsprint über die entsprechende Distanz in entgegengesetzter Richtung. (Pendelstaffel). Nach dem Startkommando überqueren die ersten Läufer die Hindernisse, umlaufen das eigene Team und ein Mal um dann dem wartenden Läufer das Staffelholz zu übergeben. Danach stellen sie sich am Ende des eigenen Teams an. Der zweite Läufer sprintet die Bahn ohne Hindernisse in entgegengesetzter Richtung um dort auf gleicher Weise das Staffelholz zu übergeben usw.

WERTUNG Für jedes Hindernis, das überlaufen wird (Hindernisbahn) bzw. an dem vorbeigelaufen wird (Flachsprintbahn) gibt es einen Punkt für die Mannschaft. Bei Nichteinhalten der Laufwege. Das beste Team (höchste Punktzahl) erhält in der Endwertung die meisten Ranglistenpunkte, das zweite die zweit meisten, usw.

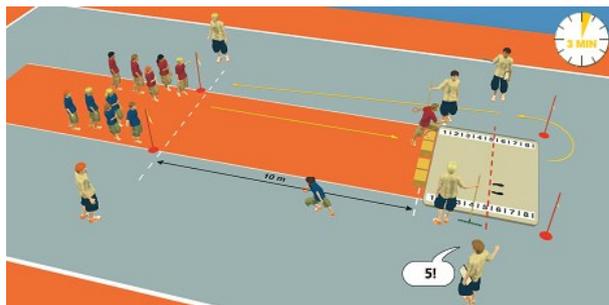


WEIT-STAFFEL:

Der Startläufer läuft an und springt **einbeinig** über ein Hindernis auf die Weichbodenmatte. Es sind Zonen markiert, die unterschiedliche Punkte einbringen. Nach der **möglichst beidbeinigen** Landung läuft das Kind Richtung Mattenende, umrundet ein Hütchen und läuft zum Team zurück. Dort wird der Staffelstab übergeben und der Nächste ist an der Reihe.

WERTUNG

Gewertet wird die bessere Punktzahl aus **zwei** Durchgängen. Die Punkte werden entsprechend der Zonen bis zum Ende der 3 Minuten addiert (es zählt der letzte Kontakt). Das beste Team (höchste Punktzahl) erhält die meisten Ranglistenpunkte, das zweite die zweit meisten, usw.

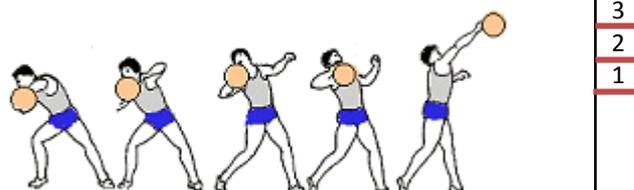


MEDIZINBALL-STOß

Jedes Kind stößt **viermal** einen Medizinball. Eine nahe Wand ist in Zonen unterteilt (Zone 1= 1Punkt, Zone 2= 2Punkte, usw.). Die Zone, in der der Ball die Wand berührt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte

WERTUNG

Die **drei** besten Versuche jedes Kindes werden addiert. Die sechs größten Punktzahlen werden zum Teamergebnis addiert. Das beste Team (höchste Punktzahl) erhält die meisten Ranglistenpunkte, das zweite die zweit meisten, usw.



HINDERNIS- RUNDENSTAFFEL

Es wird in Staffelform gelaufen. Auf der Laufrunde befinden sich mehrere zu überquerende Hindernisse sowie Stationshütchen. Die Teams versuchen innerhalb von **7 Minuten** so viele Runden wie möglich zu laufen, dabei laufen die Kinder abwechselnd in einer festen Reihenfolge und jedes passierte Stationshütchen bringt einen Punkt.

WERTUNG

Die Anzahl der Stationshütchen aller Teams werden in eine Rangfolge gebracht. Das beste Team (höchste Stationenanzahl) erhält die meisten Ranglistenpunkte, das zweite die zweit meisten, usw.