

Jugendsporttage

Weisungen

Riegenwettkampf

LEICHTATHLETIK / FITNESS WETTKAMPAFLAUF

FÜR
KAMPFRICHTER
UND
LEITER

Ausgabe 10.2007

Unsere Hauptsponsoren:



Spar+Leihkasse
Riggisberg AG

Die Mobiliar
Versicherungen & Vorsorge
Björn Kuonen, Generalagentur Belp

KPT
E:CPT
Einfach gut versichert.

SUISSE
TOY
29.9.-3.10.2010

STORAMA
Sonnenschutz
SONNEN- UND WETTERSCHUTZ - SEIT 1980

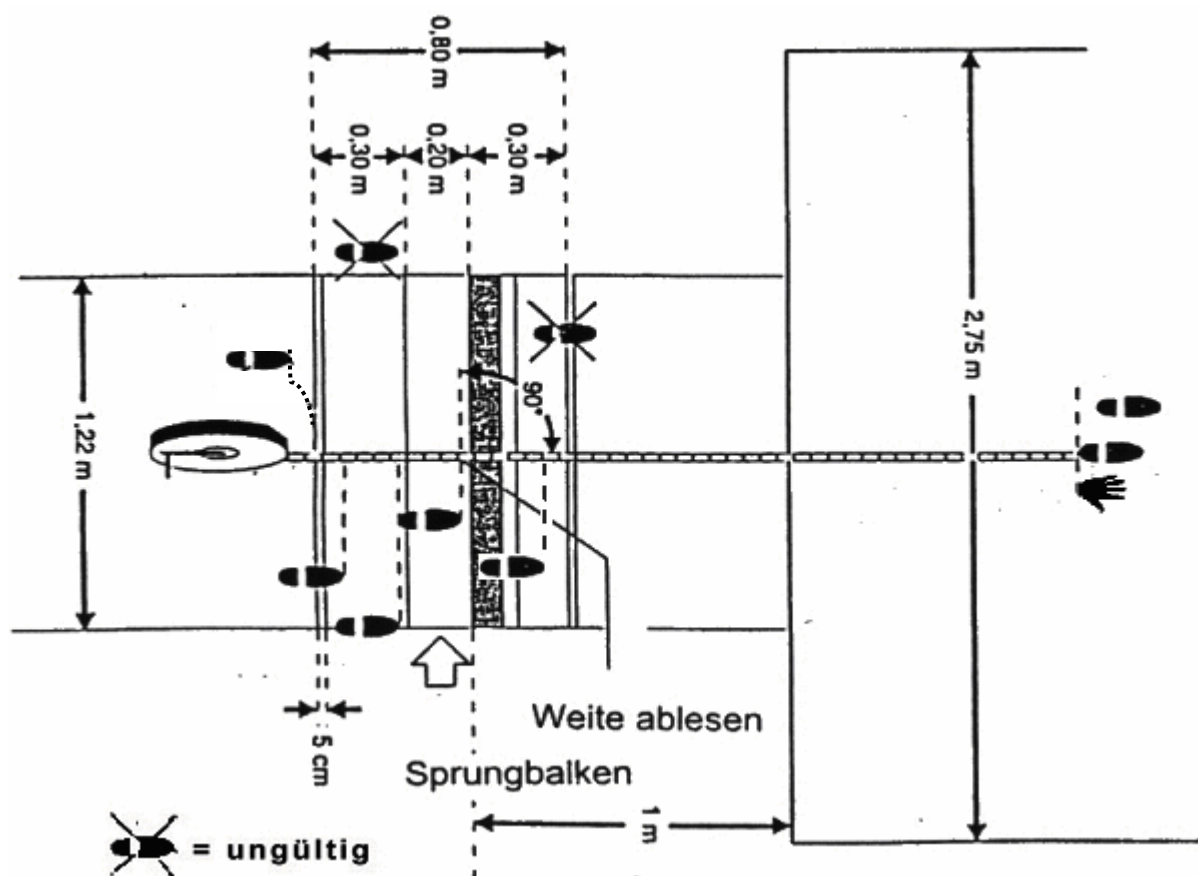
Weitsprung

Es gilt Zonenabsprung

5 Minuten pro Verein und pro Anlage stehen zum Einspringen zur Verfügung.
3 Versuche im Turnus.

Messen: Das Messband ist so anzulegen, dass die Leistung im Absprungraum abzulesen ist.

Alle Sprungweiten werden von dem durch irgendeinen Teil des Körpers in der Sprunggrube hinterlassenen Eindruck, der der Absprunglinie am nächsten liegt, gemessen.



Kontaktadresse:

Stefan Kurt, Worbstrasse 188, 3073 Gümligen
Tel. P: 031 951 18 34 N: 079 476 17 27
Mail: koerten@bluewin.ch

Hochsprung

Der Springer muss mit einem Fuss abspringen.

5 Minuten pro Verein und pro Anlage stehen zum Einspringen zur Verfügung.

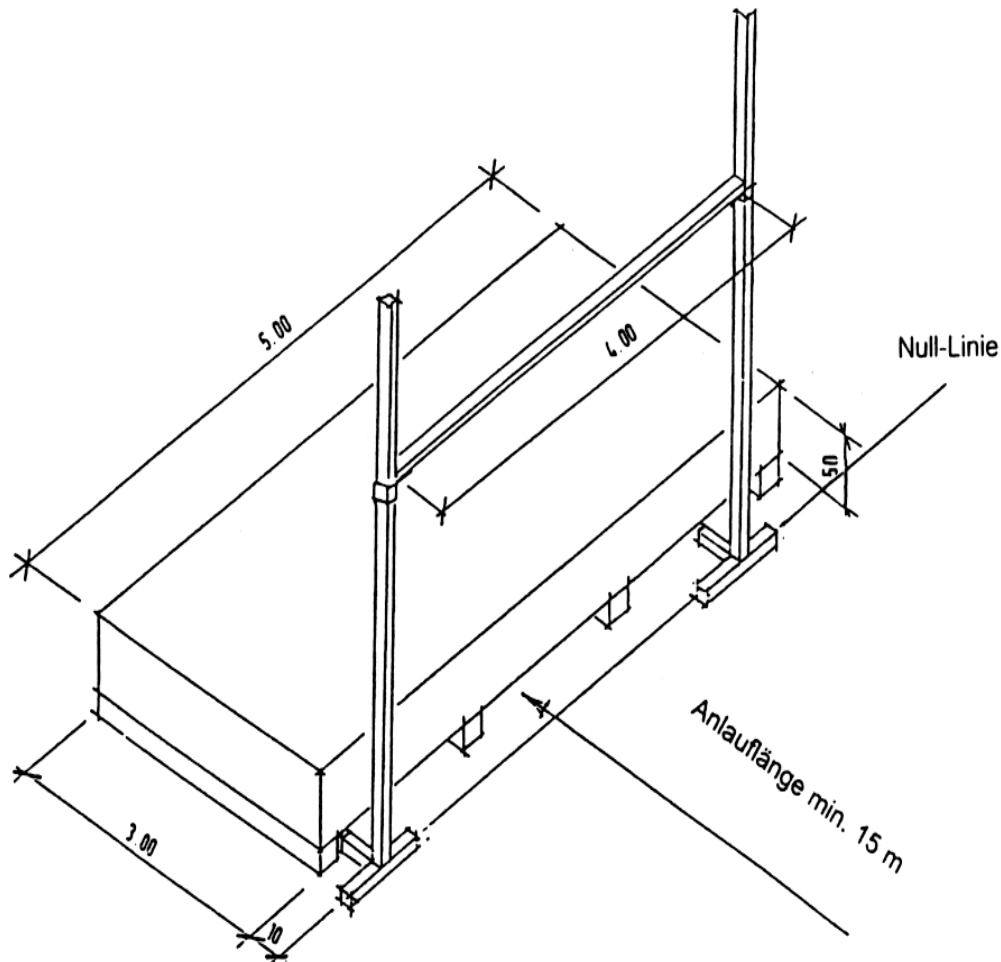
- Bekanntgabe der Anfangshöhe vor Beginn des Wettkampfes
- Wettkampf: 6 Versuche im Turnus
- Nach drei aufeinanderfolgenden Fehlsprüngen, egal auf welcher Höhe, scheidet der Springer aus
- Steigerung in 5cm Schritten, tiefer setzen der Latte nicht gestattet
- Auslassen einer Höhe ist erlaubt, es darf jedoch nicht zurückgewechselt werden
- Ständerabstand zur Matte immer 10cm

Fehlversuch:

- Latte gerissen
- Übertreten der Nulllinie oder Mattenberührung bei abgebrochenem Anlauf
- Beidbeiniger Absprung

Kontaktadresse:

Stefan Kurt, Worbstrasse 188, 3073 Gümligen
Tel. P: 031 951 18 34 N: 079 476 17 27
Mail: koerten@bluewin.ch



Gruppenhochsprung

Die Gruppe besteht aus 4 TeilnehmerInnen und teilt vor Startbeginn die Sprunghöhe mit. Diese wird auf dem Notenblatt eingetragen.

Die Höhe darf während des Wettkampfs nicht mehr verändert werden.

Es sind keine Nagelschuhe gestattet.

Mit der Stoppuhr wird der Wettkampf nach 3 Min beendet.

Jeder korrekte Sprung wird auf dem Notenblatt eingetragen.

Nur einbeinig überquerte Sprünge, ohne dass die Latte herunterfällt, gelten als korrekt gesprungen. Die Art der Sprünge ist frei, sofern einbeinig abgesprungen wird. Nach jedem Sprung muss der Malstab (Distanz zur Matte 7-10 m) umlaufen werden.

Kontaktadresse:

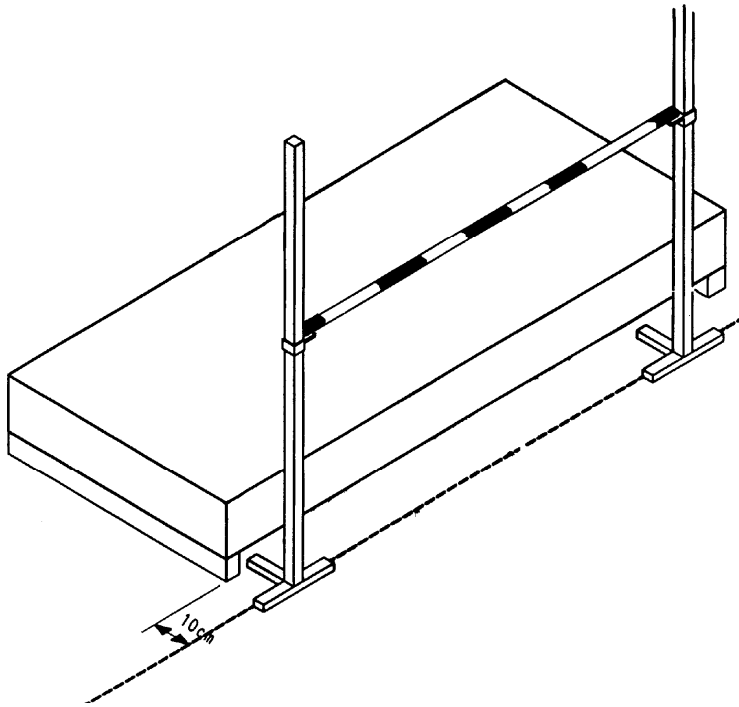
Stefan Kurt, Worbstrasse 188, 3073 Gümligen
Tel. P: 031 951 18 34 N: 079 476 17 27
Mail: koerten@bluewin.ch

www.tb-mittelland.ch

www.svriggisberg.ch

Die Latte muss nach dem Herunterfallen von der Gruppe selber wieder aufgelegt werden.

Mattenhöhe: max. 60 cm



Malstab
Distanz zur Matte ca. 7–10m

Ballwurf

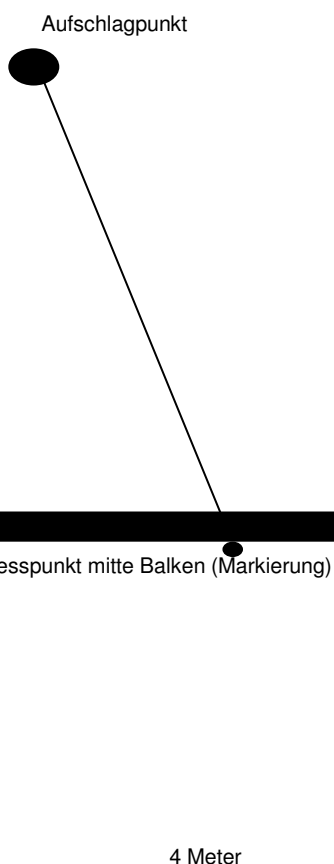
Leder- oder Gummiball. Gewicht 200 gr.

5 Minuten pro Verein und pro Anlage stehen zum Einwerfen zur Verfügung.

Ablauf:
3 Versuche nacheinander

Messen:
Pro Person eine Stecknadel für den weitesten Wurf stecken, am Schluss der Gruppe messen.
Die Messung wird in der Mitte der Abwurflinie abgelesen

Fehlversuch:
Berühren der Abwurflinie oder den Boden hinter der Abwurflinie mit irgendeinem Körperteil



Kugelstossen

Knaben 4 kg, Mädchen 3 kg

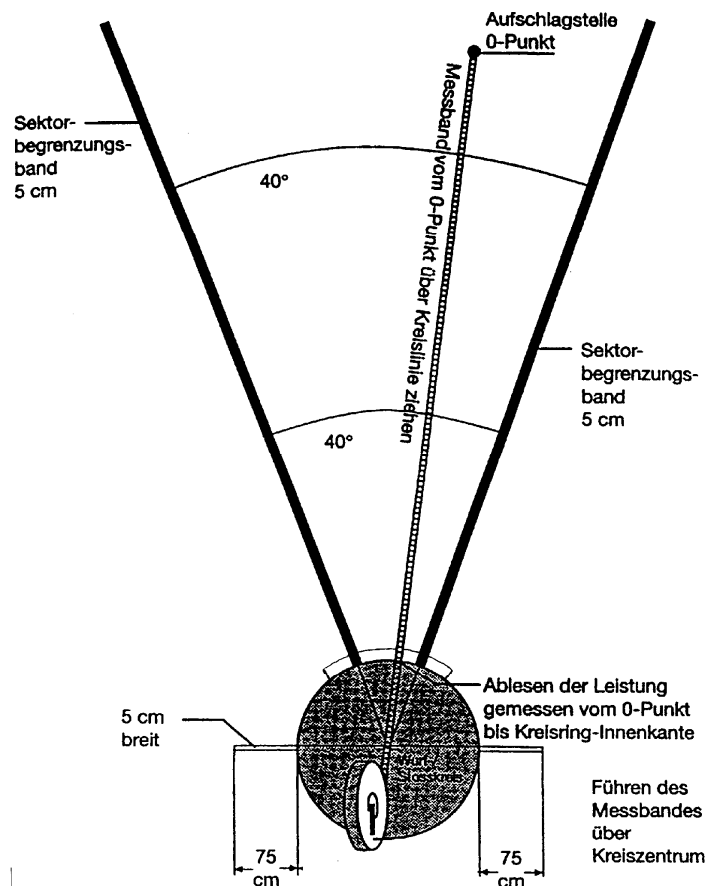
5 Minuten pro Verein und pro Anlage stehen zum Einstossen zur Verfügung.

3 Versuche im Turnus.

Jeder gültige Stoss wird unmittelbar nach dem Versuch gemessen. Jeder Stoss wird vom hinteren Rand der Aufschlagstelle bis zur Innenkante des Stossbalkens, entlang einer geraden Linie, gemessen. Das Messband wird über die Stosskreismitte angelegt.

Ein Stoss ist ungültig wenn:

- die Kugel geworfen wird
- die Oberfläche des Kreisrings/Stossbalkens oder der Boden ausserhalb des Kreisrings mit irgendeinem Körperteil berührt
- der Stosskreis verlassen wird, ehe die Kugel den Boden berührt hat
- der Stosskreis nicht in sicherem Stand verlassen wird
- der Stosskreis nicht durch die hintere Hälfte verlassen wird



Kontaktadresse:

Stefan Kurt, Worbstrasse 188, 3073 Gümligen

Tel. P: 031 951 18 34 N: 079 476 17 27

Mail: koerten@bluewin.ch

Pendelstafette

60 m für Unterstufe und Oberstufe (aus Platzgründen)

Die Pendelstafette ist ein Pendellauf ohne Stab. Jeder Läufer läuft die Strecke einmal.

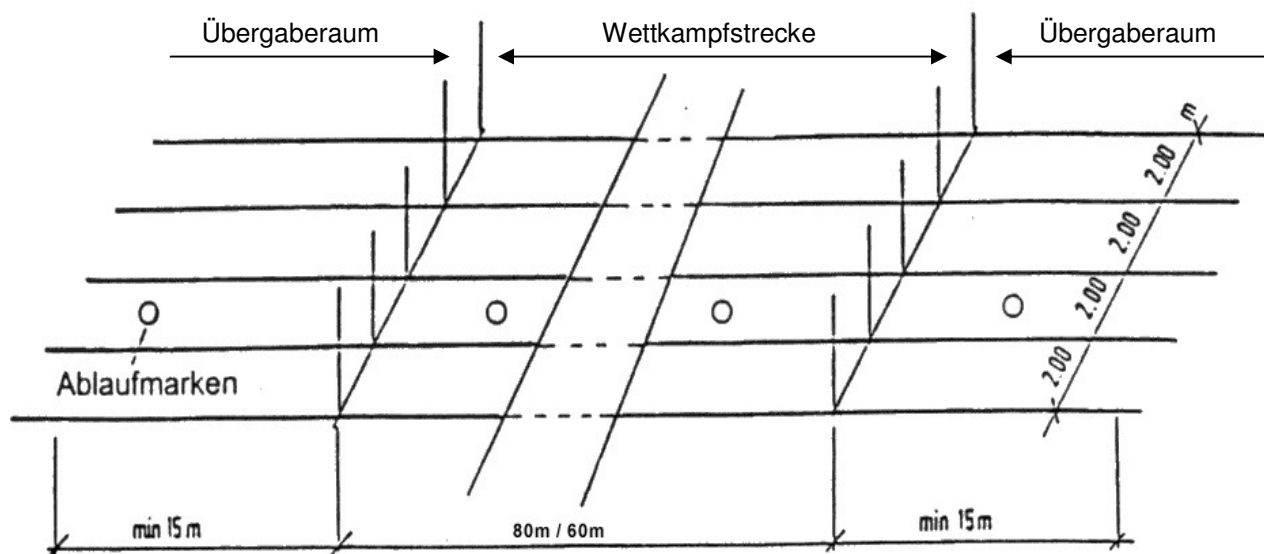
Jede Gruppe muss mit einer geraden Anzahl Läufer antreten.
Die Vereine werden je nach Anzahl Läufer in sogenannte Laufgruppen eingeteilt und wie folgt auf die Bahnen verteilt:

auf 1 Bahn	8 - 16 Personen
auf 2 Bahnen	18 - 32 Personen
auf 3 Bahnen	34 - 48 Personen
auf 4 Bahnen	50 - 64 Personen
auf 5 Bahnen	66 - 80 Personen

Die Ablösung muss so erfolgen, dass sich der Rumpf des ankommenden und jener des startenden Läufers im Übergaberaum kreuzen. Also ausserhalb der markierten Wettkampfstrecke, Starthilfen dürfen keine erfolgen. Hilfen jeder Art werden auch beim Startläufer als Fehler geahndet.

Bei einem Startfehler des ersten Läufers werden der fehlbaren Laufgruppe 0,2 Sekunden zu ihrer Durchschnittszeit addiert. Für jeden fehlerhaften Wechsel werden der betreffenden Laufgruppe 2 Sekunden zur Laufzeit addiert.

Der Schlussläufer jeder Gruppe erhält ein Brustband.



Kontaktadresse:

Stefan Kurt, Worbstrasse 188, 3073 Gümligen
Tel. P: 031 951 18 34 N: 079 476 17 27
Mail: koerten@bluewin.ch

Hockey - Action

Allgemeines

Der genaue Parcoursverlauf wird erst am Wettkampftag bekannt gegeben.

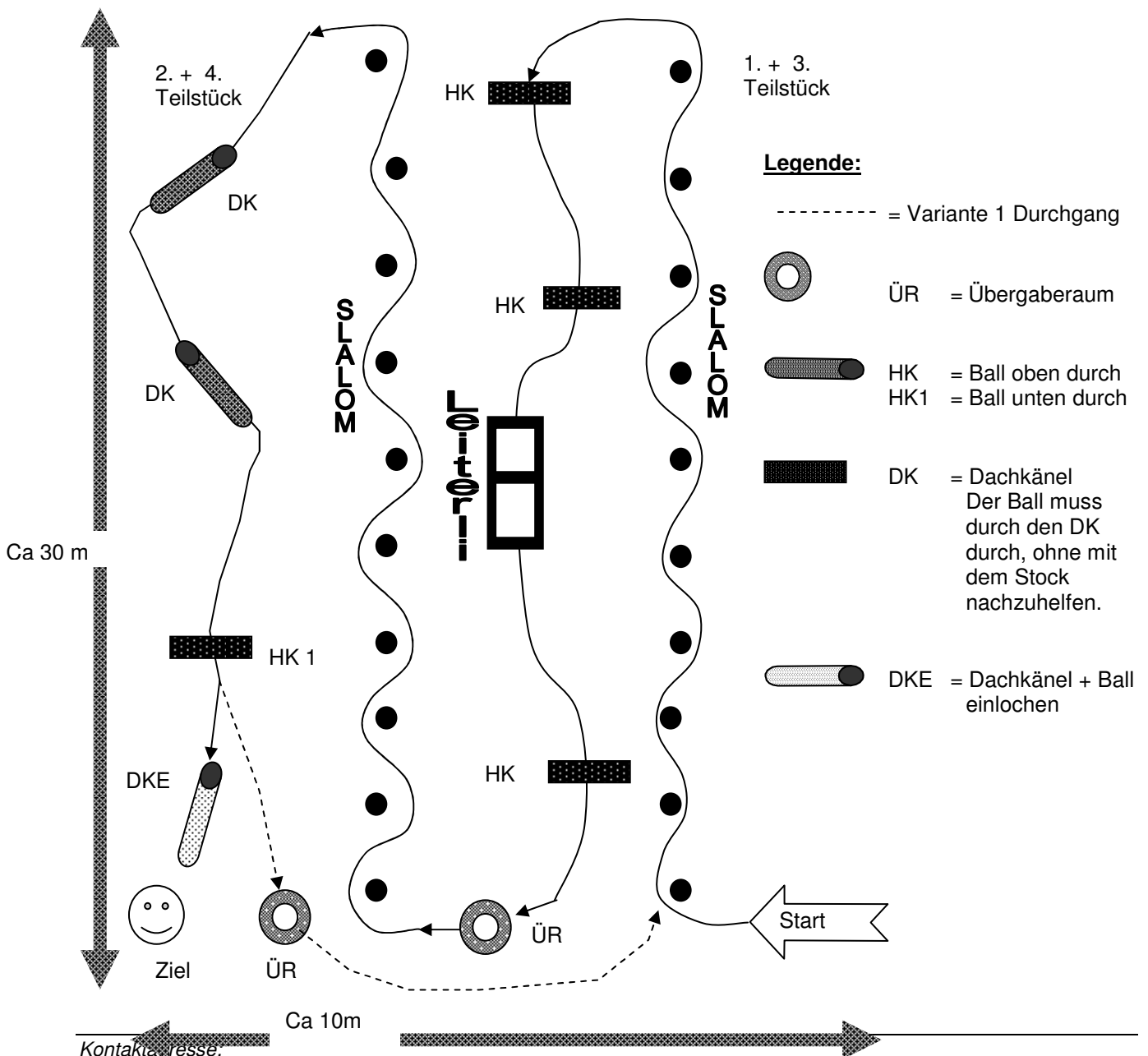
Es sind keine Nagelschuhe gestattet.

Die Disziplin kann auf einem Hartplatz oder Rasen absolviert werden.

Jedes Kind absolviert ein Teilstück des Parcours. Der Parcours wird 2x absolviert.

Die Einteilung, welches Kind was absolviert, ist frei.

Die Gesamtzeit wird gewertet.



Kontaktadresse:

Stefan Kurt, Worbstrasse 188, 3073 Gümligen

Tel. P: 031 951 18 34 N: 079 476 17 27

Mail: koerten@bluewin.ch

Der Schiefe Turm von Pisa

Allgemeines

Der genaue Parcoursverlauf wird erst am Wettkampftag bekannt gegeben.

Beim Startpfeiff muss das 1. Kind mit dem 2. Kind per Rollbrett vom Lager zum Bauplatz gefahren werden.

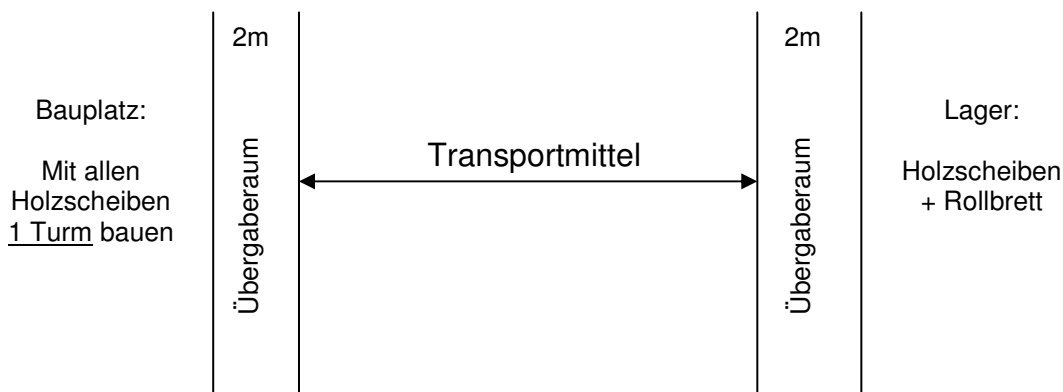
Ist das 2. Kind wieder im Lager zurück, dürfen nun alle 3 Kinder gleichzeitig Holzscheiben transportieren.

Die Holzscheiben müssen einzeln mit dem Rollbrett vom Lager zum Bauplatz transportiert werden.

Die Aufgabenverteilung ist frei. (1 Kind baut, 3 Kinder transportieren)

Die Disziplin ist beendet, wenn alle Holzscheiben zu **einem Turm** aufgebaut sind.

Die Gesamtzeit wird gewertet.



Kontaktadresse:

Stefan Kurt, Worbstrasse 188, 3073 Gümligen

Tel. P: 031 951 18 34 N: 079 476 17 27

Mail: koerten@bluewin.ch

Speedpuzzle

Allgemeines

Der genaue Parcoursverlauf wird erst am Wettkampftag bekannt gegeben.

Es sind keine Nagelschuhe gestattet.

Die Disziplin wird auf einem Hart- oder einem Sandplatz absolviert.

Alle 4 Kinder können gleichzeitig mit den Transportmitteln die Puzzleteile zum Bauplatz bringen.

Das Puzzleteil wird in einem „Bauchtäschli“ transportiert.

Der Hinweg wird mit einem Transportmittel zurückgelegt.
Auf dem Rückweg wird das Transportmittel getragen.

Transportmittel

- Sackhüpfen
- Pedalo
- Stelzen
- Rollbrett

Jedes Transportmittel muss mindestens einmal pro Gruppe benützt werden.

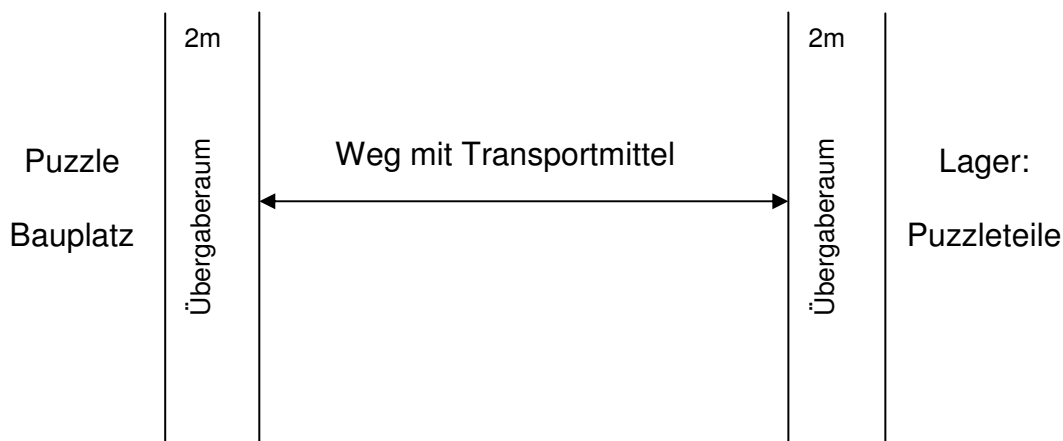
Die Transportmittel dürfen nach jedem Durchgang im Lager beliebig gewechselt werden.

Die Aufgabenverteilung ist frei.

Pro Person und Weg darf nur ein Puzzleteil transportiert werden.

Die Wettkampfdisziplin ist beendet, wenn das Puzzle zusammengesetzt ist.

Die Gesamtzeit wird gewertet.



Kontaktadresse:

Stefan Kurt, Worbstrasse 188, 3073 Gümligen

Tel. P: 031 951 18 34 N: 079 476 17 27

Mail: koerten@bluewin.ch

Triff und Lauf

Allgemeines

Diese Disziplin wird von jedem einzeln absolviert.
Die Disziplin kann auf einem Hart-, Sandplatz oder Rasen absolviert werden.
Es sind keine Nagelschuhe gestattet.

Ausgangslage

Tu 1 steht hinter der Startlinie mit einem Tennisball in der Hand. Die Tu 2-4 stehen bereit, um die geworfenen Bälle zu sammeln und in den Ballbehälter zu tragen.

Ablauf

Tu 1 startet hinter der Startlinie, rennt in die Zone 1 (beide Füsse in der Zone) und wirft den Ball auf zwei Turnmatten (=Zielbereich). Trifft der Ball die Matten oder deren Rand ist der Wurf gültig. Tu 1 holt sich einen neuen Ball aus dem Ballbehälter und versucht dasselbe aus Zone 2, dann Zonen 3, 4 und 5. Verfehlt der Athlet den Zielbereich, so muss er solange Bälle holen und aus derselben Zone werfen, bis die Matten getroffen werden. Erreicht ein Tu die Zone 5 und hat Erfolg, so beginnt er von vorne, d.h. einen zweiten und ev. sogar einen dritten Durchgang.

Ziel: möglichst viele gültige Treffer zu erzielen.

Zeit: Die zur Verfügung stehende Zeit ist auf 90 Sekunden pro Tu beschränkt.

Ungültigkeit des Wurfes

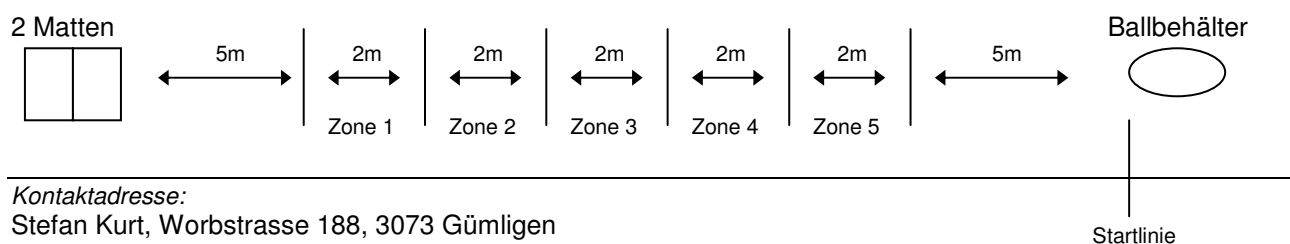
- Ungültig ist der Wurf, wenn
- aus einer falschen Zone geworfen wird
 - bei der Ballabgabe eine Linie der aufgezeichneten Zone über- oder betreten wird
 - trotz gültiger Fussstellung und Zone das Ziel verfehlt wird
 - der letzte Ball nach dem Schlusspfiff die Hand des Athleten verlässt

Wertung

Beim ersten Durchgang zählt der gültige Treffer	Beim zweiten Durchgang (eines Tu) zählt der gültige Treffer
aus Zone 1 - 1 Punkt	aus Zone 1 - 6 Punkte
aus Zone 2 - 2 Punkte	aus Zone 2 - 7 Punkte
aus Zone 3 - 3 Punkte	aus Zone 3 - 8 Punkte
aus Zone 4 - 4 Punkte	aus Zone 4 - 9 Punkte
aus Zone 5 - 5 Punkte	aus Zone 5 - 10 Punkte

usw.

Zusätzlich gibt es pro absolvierten Lauf mit Ballwurf einen Punkt (=Laufpunkt).



Kontaktadresse:

Stefan Kurt, Worbstrasse 188, 3073 Gümligen
Tel. P: 031 951 18 34 N: 079 476 17 27
Mail: koerten@bluewin.ch