

### Kinderzehnkampf der LG 90 Ebersberg-Grafring

#### Ablauf

Am Veranstaltungstag sollte eine Stunde vor Wettkampfbeginn im Wettkampfbüro das persönliche Wettkampfpackage mit der Startnummer abgeholt werden. 30 Minuten vor Zehnkampfbeginn startet mit den Gruppenbetreuern ein gemeinsames Aufwärmen für jede Gruppe.

Aufgrund der kindgemäßen Disziplinen und der Wartezeiten zwischen den Versuchen und Wettbewerben stellt die Gesamtbelastung für die Kinder im Regelfall kein Problem dar.

Während des gesamten Wettkampfes sollte ausreichend gegessen und getrunken werden. Große Pausen sind nicht vorgesehen. Alle Eltern und Fans können die kleinen Athleten begleiten und direkt an den Wettkampfanlagen die Kinder anfeuern und unterstützen.

#### Disziplinen

##### 1. Sprint

In der U8 und U10 werden 30 m gesprintet. Der Start erfolgt im Hochstart  
In der U12 (50 m), U14 (75 m) und U16 (100 m) wird aus dem Startblock gestartet.

##### 2. Weitsprung

Jeder Teilnehmer hat 3 Versuche. Der Absprung muss einbeinig erfolgen.

In der U8 und U10 gibt es kein Absprungeinschränkung. Gemessen wird von der Absprungstelle (Zehen) bis zum ersten Sandeindruck.

In der U12 und U14 wird der Absprungbereich durch die Zone begrenzt. Gemessen wird ebenfalls von der Absprungstelle (Zehen) bis zum ersten Sandeindruck. In der U16 wird mit Absprungbalken gesprungen.

Bei Übertreten wird vom Ende der Zone gemessen und 20 cm von der Weite abgezogen.

##### 3. Kugelstoß

Statt wie üblich mit einer Kugel, wird in den jüngeren Jahrgängen mit einem Medizinball aus Leder oder Gummi gestoßen. Das Gewicht variiert je nach Alter:

U8	U10	U12	U14	U16
1,0 kg (Ball)	1,5 kg (Ball)	2,0 kg (Ball)	2,0 kg (Kugel)	3,0 kg/4,0 kg (Kugel)

In der U8, U10 und U12 werden die 3 Versuche sofort hintereinander absolviert. Der weiteste Versuch wird gemessen. Wird ein Versuch übergetreten, zieht der Gruppenbetreuer genau einen Meter von der erzielten Weite ab.

In der U14 und U16 absolviert die 3 Versuche nicht nacheinander sondern in der Reihenfolge der Startliste.

##### 4. Hochsprung

Beim Hochsprung gelten die offiziellen Regeln und die der Kinderleichtathletik (Hoch-Weitsprung). Ein beidbeiniger Absprung wird nur einmalig und nur bis inkl. 80 cm toleriert.

Jeder Teilnehmer hat maximal 3 Versuche pro Höhe. Es gibt keine Einschränkung der Gesamtanzahl der Sprünge.

Aufgrund der Gesamtbelastung des Zehnkampfes sollten jedoch von den Kindern nur diejenigen Höhen gesprungen werden, die eine Leistungsherausforderung darstellen bzw. zur Optimierung der Sprungleistung als Vorbereitungssprünge notwendig sind.

Die Anfangshöhe und Steigerung beträgt:

	U8	U10	U12	U14	U16
Anfangshöhe [cm]	45	60	75	90	105
Steigerung [cm]	10 bis 65 cm danach 5	10 bis 80 cm danach 5 cm	10 bis 95 cm danach 5 cm	5 bis 1,10 cm danach 3 cm	5 bis 1,25 cm danach 3 cm

## 5. 150 m Shuttle-Run

Eine 35 Meter lange Strecke mit zwei Wendepunkten (Hütchen) muss 4x durchlaufen werden. Beim letzten Teilabschnitt gibt es eine Verlängerung von 10m bis zur Ziellinie. Bei jedem Lauf treten zwei etwa gleichstarke Kinder gegeneinander in zwei getrennten Rundstrecken nebeneinander an.

## 6. Hürdensprint

Beim Hürdensprint werden bis zur U14 Hütchenhürden überlaufen. Die Strecke, Hürdenhöhe und -abstand richten sich nach dem Alter der Athleten.

	U8	U10	U12	U14	U16
Hürdenstrecke	50 m	50 m	50 m	60 m	80 m
Anlauf 1. Hürde	9 m	9 m	9 m	11,5 m	12,0/13,5 m
Hürdenabstand	6 m	6 m	6 m	7,5 m	8,0/ 8,6 m
Hürdenhöhe	35 cm	55 cm	65 cm	76,2 cm	76,2/83,8 cm
Hürdenanzahl	7	7	7	6	8/7

## 7. Diskus

Die Aushol- und Abwurfbewegung muss eine vergleichbare Form zum Diskuswurf aufweisen. Dabei ist es egal, ob es ein Standwurf oder eine Drehbewegung ist. In der U8, U10 und U12 werden die 3 Versuche hintereinander mit einem leichten Gummiring (180 g Moosgummi) absolviert. Wird ein Versuch übergetreten, zieht der Gruppenbetreuer genau fünf Meter von der erzielten Weite ab.

Misslingen alle 3 Versuche komplett, kann der Betreuer einen 4. Versuch genehmigen. Der weiteste Versuch wird gemessen. Die Sektorbezeichnung dient nur zur Orientierung. Ungültige Würfe sind nur jene, die in die völlig falsche Richtung geworfen werden (in diesem Fall Wurfwiederholung).

## 8. Stabhochsprung

In der U8, U10 und U12 starten die Kinder im Stabweitsprung und springen in eine Weitsprunggrube. Das Einstichloch markiert ein Fahrradmantel, der 30 cm nach dem Grubenrand liegt. Dieser muss mit der Stabspitze getroffen werden. Wird aus Alters- und Sicherheitsgründen von den Betreuern geholfen, bekommt der Athlet eine Weite von exakt 100 cm gutgeschrieben. Springt der Athlet selbständig, werden mindestens 120 cm eingetragen. Springt dieser jedoch weiter, wird die gemessene Weite (Fußspitze des Absprungebines bis Landepunkt im Sand) ins Protokoll eingetragen.

Ab der U14 findet der Stabhochsprung fast wie bei den Olympia-Zehnkämpfern statt. Bis zu einer Höhe von 2,10 m wird allerdings mit einer Zauberschnur gesprungen. Schafft ein Teilnehmer die Anfangshöhe nicht alleine, helfen die Betreuer. Ein Verbleib im Wettkampf ist jedoch nur möglich, wenn die Anfangshöhe ohne Hilfe übersprungen wird. Es gibt beim Kinder-Zehnkampf aber keinen Salto nullo. Schafft ein Teilnehmer seine selbst gewählte Anfangshöhe 3 x nicht, hat er bei der 20 cm darunterliegenden Höhe weitere 3 Versuche, kann jedoch nicht mehr nach oben steigern. Jeder Teilnehmer hat maximal 3 Versuche pro Höhe und sollte im gesamten Wettkampf nicht mehr als 8 Sprünge absolvieren. Die Betreuer achten darauf, dass nur jene Höhen gesprungen werden, die für einen optimalen Verlauf des Mehrkampfes notwendig sind.

Die Anfangshöhe und Steigerung beträgt:

	U14	U16
Anfangshöhe [m]	1,80	1,80
Steigerung [cm]	10	10

Bis zu einer Höhe von 1,90 m gelten auch jene Sprünge als gültig, bei der die Latte zwar überquert wurde, der Stab aber nachfällt und die Latte reißt. Ab 2,10 m muss die Latte regelkonform überquert werden.

## 9. Speerwurf

Alle Kinder der U8, U10 und U12 werfen mit dem NERV VORTEX (kleiner Football mit Stabilisierungsflosse). Die 3 Versuche werden von einem Teilnehmer direkt hintereinander absolviert. Der weiteste Versuch wird exakt mit dem Maßband gemessen.

In der U14 und U16 wird mit dem Speer entsprechend der Altersklasse geworfen.

## 10. Ausdauer

Beim Ausdauer-Abschlusswettbewerb geht es darum, dass in einem gleichmäßigen Tempo der Hauptteil der Strecke durchlaufen wird. Aus diesem Grund wird der Bewegungsdrang der Kinder insofern reguliert, als das über etwa 2/3 der Strecke das Tempo durch eine(n) erfahren(en) Läufer(in) gebremst wird. Das vorgegebene Lauftempo im regulierten Streckenabschnitt ist altersabhängig.

Die Teilnehmer der U8 laufen nur 400 m, wobei das Tempo über 250 m reguliert wird, alle anderen Altersklassen laufen 800 m.

Zeitvorgaben:

	U8	U10	U12	U14	U16
100 m	34 s	30 s	28 s	26 s	24 s
200 m	1:08 min	60 s	56 s	52 s	48 s
300 m	1:25 min (250m)	1:30 min	1:24 min	1:18 min	1:12 min
400 m	-	2:00 min	1:52 min	1:44 min	1:36 min
500 m	-	2:30 min	2:20 min	2:10 min	2:00 min