U10 Cup 2018

Liebe Sportfreunde,

nachfolgend erhalten Sie eine Arbeitshilfe für die Ausrichtung des U10 Cups, welcher 2015 neu eingerichtet wurde. Durch die Einführung des neuen Wettkampfsystems Kinderleichtathletik und die notwendige Anpassung an das neue Reglement in den einzelnen Disziplinen wollen wir die Nachwuchsarbeit in der Altersklasse U10 durch dieses Wettkampfangebot weiter fördern.

Die Durchführung der einzelnen Disziplinen richtet sich nach den Vorgaben aus den Disziplinkarten, die durch den Deutschen Leichtathletik-Verband herausgegeben wurden. Wir verweisen bei den einzelnen Disziplinen auf die in den jeweiligen Disziplinkarten beschriebenen Regeln und Vorgaben, die grundsätzlich verbindlich einzuhalten sind. Abweichungen und Modifikationen werden hier punktuell beschrieben und haben für den U10 Cup einen verbindlichen Charakter.

Teilnahmerecht

Teilnahmeberechtigt sind Mannschaften (Altersklasse U10) der Vereine im LVN-Verbandsgebiet.
Die Anmeldung für die Finalrunde erfolgt über den LVN. Für jede Finalrunde werden 15 Mannschaften zugelassen. Die Auswahl der Mannschaft erfolgt nach den folgenden Kriterien:

- bei 15 oder weniger Mannschaften können alle gemeldeten Teams im Finale antreten
- bei mehr als 15 Mannschaften wird pro Verein nur eine Mannschaft zugelassen;
  Vereine, die bereits an einem KiLA-Sportfest teilgenommen haben (Nachweis erforderlich) werden bevorzugt.

Hinweis: Bei der Meldung ist der Nachweis über die Teilnahme an einem KiLA-Sportfest vorzulegen.

Finalrunden

Die Sieger des U10 Nachwuchs-Cups werden in einer Nord- und einer Südrunde des Landesverbandes ermittelt.

An der *Nordrunde* können Vereine der Region Mitte und der Region Nord teilnehmen.
Kleve, Rhein-Lippe, Niederrhein-West, Duisburg/ Mülheim, Essen, Düsseldorf/ Neuss und Bergisches Land

Das Finale der Nordrunde 2018 findet am 01. September in Ratingen beim TV Ratingen statt.

An der *Südrunde* können Vereine der Region Südwest und der Region Südost teilnehmen:
Heinsberg, Aachen, Düren, Köln/ Rhein-Erft, Oberberg, Euskirchen und Bonn/ Rhein-Sieg

Das Finale der Südrunde 2018 findet am 02. September in Leverkusen beim TSV Bayer 04 Leverkusen statt.

Meldeschluss

Meldeschluss für beide Finalrunden ist der 14. Juli 2018.

Die Meldungen gehen an die LVN KiLa Beauftragte Imke Sumfleth (imke.leichtathletik@googlemail.com)

Organisation

Teams

Ein Team besteht aus einer „gemischten“ Mannschaft, d.h. sowohl Mädchen als auch Jungen. In jeder Disziplin muss ein gemischtes Team aus mindestens 6 Kindern an den Start gehen. Ein Team besteht aus insgesamt mindestens 6 und höchstens 11 Mädchen und Jungen.
Teilnahmeberechtigt sind im Jahre 2018 die Kinder der Jahrgänge 2009/ 2010 (sowie 2011).

Wertung

In der Sprung- und Wurfdisziplin können bis zu 11 Kinder an den Start gehen, wobei jeweils die besten 6 Kinder werden gewertet. In den Laufdisziplinen starten 6 Kinder aus jedem Team. In jeder Disziplin muss mind. ein Junge und mind. ein Mädchen an den Start gehen.
Die Anzahl der Durchgänge in der jeweiligen Disziplin wird in den Wettkampfkarten genannt. Bei den Laufdisziplinen wird nur jeweils ein Durchgang durchgeführt.

Disziplinen

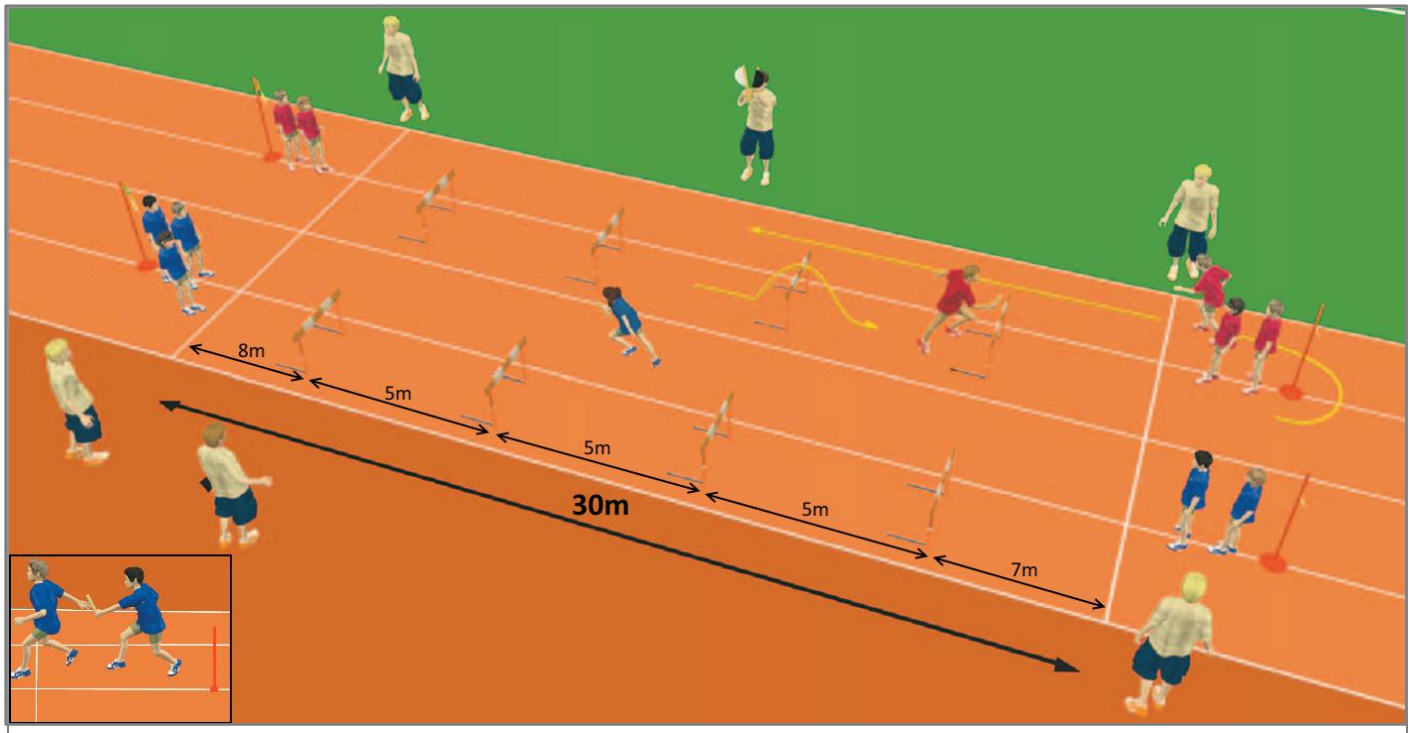
- 6 x 30m Hindernis-Sprintstaffel
- Schlagwurf
- Weitsprung
- Biathlon

Kontakt

Imke Sumfleth
Beauftragte für Kinderleichtathletik
E-Mail: imke.leichtathletik@googlemail.com

Melanie Preußer
Jugendbildungsreferentin
Tel.: 0157/ 53659829
Fax: 0203/ 7381-638
E-Mail: melanie.preusser@lvn-sport.de

6 x 30m Hindernis-Sprintstaffel



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel**: Die Kinder sollen wiederholt schnellstmöglich reagieren, starten, beschleunigen und jeweils nach absolvierter Hindernis- bzw. Flachsprintstrecke die Geschwindigkeit reduzieren, umkehren und den Tennisring an den nächsten übergeben.
- Es werden pro Mannschaft 2 Durchgänge durchgeführt.
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel.
- Jede Staffel benötigt 2 nebeneinander liegende Bahnen.
- Auf der Strecke stehen 4 „baugleiche“ Hindernisse mit einer Höhe von 40cm (z. B. Kinder- Hürden oder gekippte Bananenkartons) mit einem identischen Abstand von 5m zueinander.
- Je 3 Kinder eines Teams stellen sich an den Startlinien der Hindernis- bzw. Flachstrecke auf. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer (Startkommando: „Auf die Plätze! Fertig! Los!“).
- Startet der Startläufer voreilig, wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird kindgemäß ermahnt.
- Jeder Staffelläufer absolviert einmal die Flachsprint- und einmal die Hindernisstrecke. Somit ist der Läufer, der vor dem Start als letzter Läufer an der Hindernisstrecke steht, der Schlussläufer. Er trägt zur Kennzeichnung ein Parteiband o. Ä.
- Die Übergabe des Staffelstabes erfolgt von hinten: Der übergebende Läufer muss dazu eine Stange (ca. 2m hinter der Übergabelinie) umlaufen.
- Die Übergabe muss vor dem ersten Hindernis abgeschlossen sein. Dies gilt auch für den Wechsel vor dem Flachsprint.

WETTKAMPFHELFER (4 Teams)

- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 2 Helfer: Zeitnehmer
- 2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse
- 4 Helfer: Übergabekontrolleure

WERTUNG

- Welche Staffel ist die Schnellste über die Hindernis-Sprint-Strecke? – Die erzielte Laufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

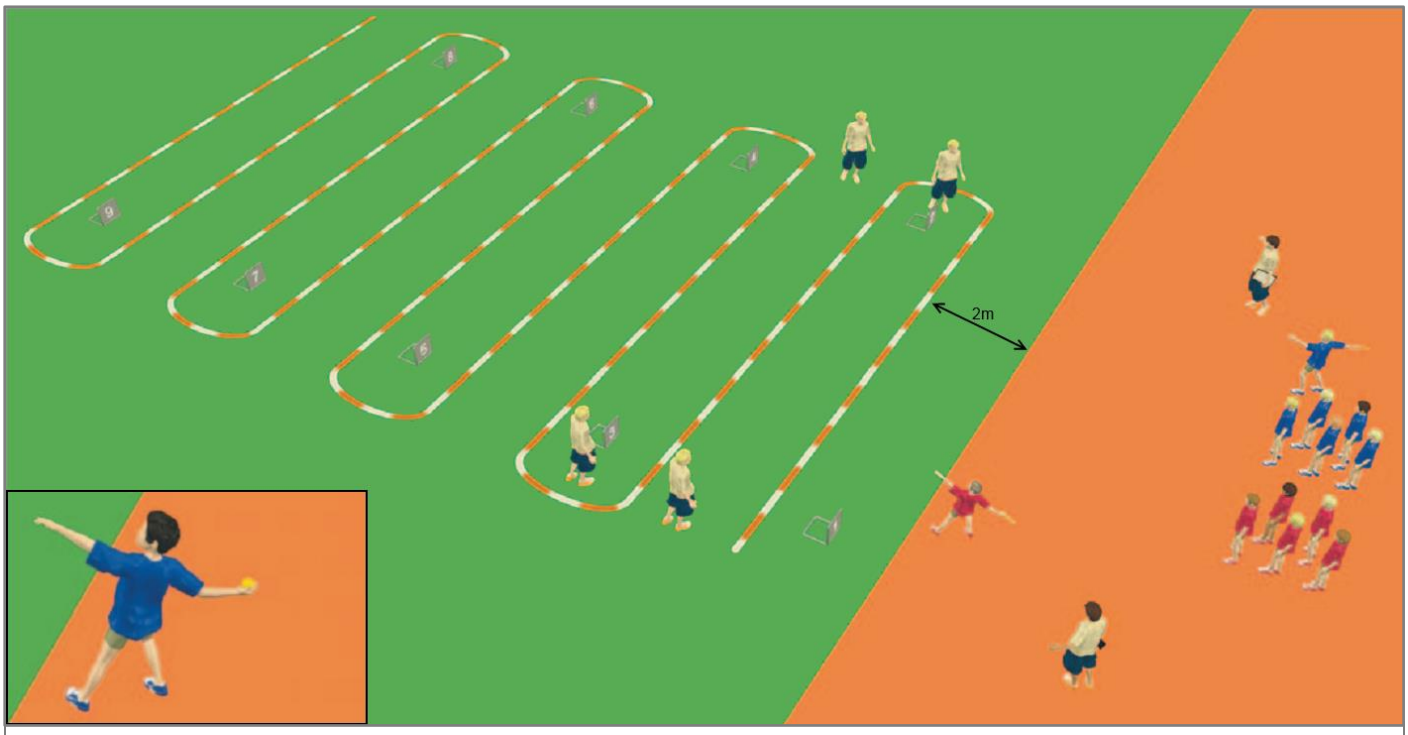
MATERIAL (4 Teams)

- 16 Kinder-Hürden (Empfehlung: Bananenkartons)
- 8 Hindernisstangen/ Umlaufmale
- 4 Tennisringe (als Staffelstab)
- 1 Stoppuhr
- 1 Pistole (alternativ: Startklappe) und 1 Pfeife
- 4 Parteibänder

Hinweise:

- Als „Staffelstäbe“ werden Tennisringe verwendet.
- Wir empfehlen die Verwendung von Bananenkartons.
- Die Staffelübergabe erfolgt, wie in der Karte beschrieben, von hinten nach vorne aus dem Stand oder in der Bewegung.
- Es werden zwei Durchgänge durchgeführt. Wir empfehlen dabei, dass jedes Kind 1x läuft.

Schlagwurf



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel**: Nach vorausgehenden Anlauf- oder Angehschritten und dem 3-er-Rhythmus sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Jeder Teilnehmer hat 4 Würfe.
- Zieltechnik ist der Schlagwurf aus dem 3er-Rhythmus mit vorgeschaltetem Auftakt. Jedes Kind wirft einen Tennis- oder Flatterball aus einem beliebig langen Anlauf in Richtung der markierten Zonen: Die 2m breiten Bereiche, beginnend an der Abwurflinie, sind mit Punkten kenntlich gemacht (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Auch Bälle, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Nach jedem Wurf stellt sich das Kind hinten an der Reihe an.
- Der Wurf ist gültig, wenn der Schlagwurf über Kopf durchgeführt wird, das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und das Zielfeld nicht berührt.
- Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert. Das Teamergebnis ergibt sich aus den Einzelergebnissen der 6 besten Kinder.

WETTKAMPFHELFER (pro Anlage)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der Durchführung (u. a. Schlagwurf über Kopf)

WERTUNG

- Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert.
- Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden dann zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

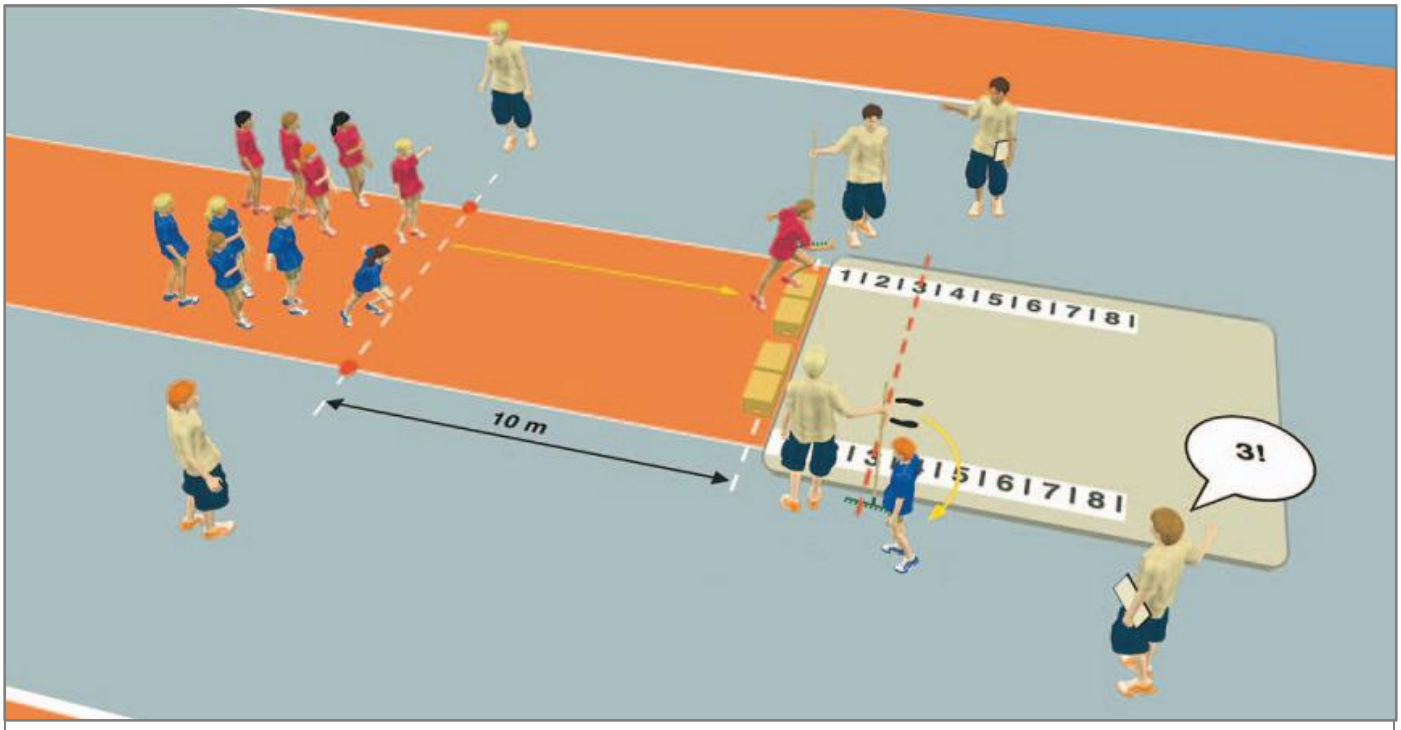
MATERIAL (pro Anlage)

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (laminiert und sichtbar an Hütchen)
- Tennisbälle/ Flatterbälle

Hinweise:

- Im Finale wird mit Flatterbällen geworfen.
- Bei Würfen über die Zonengrenze hinaus werden die Punkte weiter gezählt, ggf. Maßband bereit halten

Weitsprung



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel**: Die Kinder sollen nach einem frontalen Anlauf (max. 10m) einbeinig über eine Absprungorientierung (20cm; Empfehlung: flacher Bananenkarton) möglichst weit springen. Die Landung erfolgt beidbeinig.
- Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche.
- Wird die Absprungorientierung nicht übersprungen (z.B. Umstoßen), so ist der Sprung mit 0 Punkten zu bewerten.
- Beginnend mit dem Grubenrand sind 30cm breite Zonen markiert.
- Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert.Das Teamergebnis ergibt sich aus den Einzelergebnissen der 6 besten Kinder.

Hinweis:
Sollten ein anderen Hindernis als ein Bananenkarton eingesetzt werden, ist dieses aus Sicherheitsgründen so aufzubauen, dass das Hindernis umfällt bzw. die Stange herunterfällt, sollte die Höhe von 20cm nicht übersprungen werden.

WETTKAMPFHELFER (pro Anlage)

- 1 Helfer: Messen der Weite
- 1 Helfer: Einebnen der Grube

WERTUNG

- Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert.
- Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden dann zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

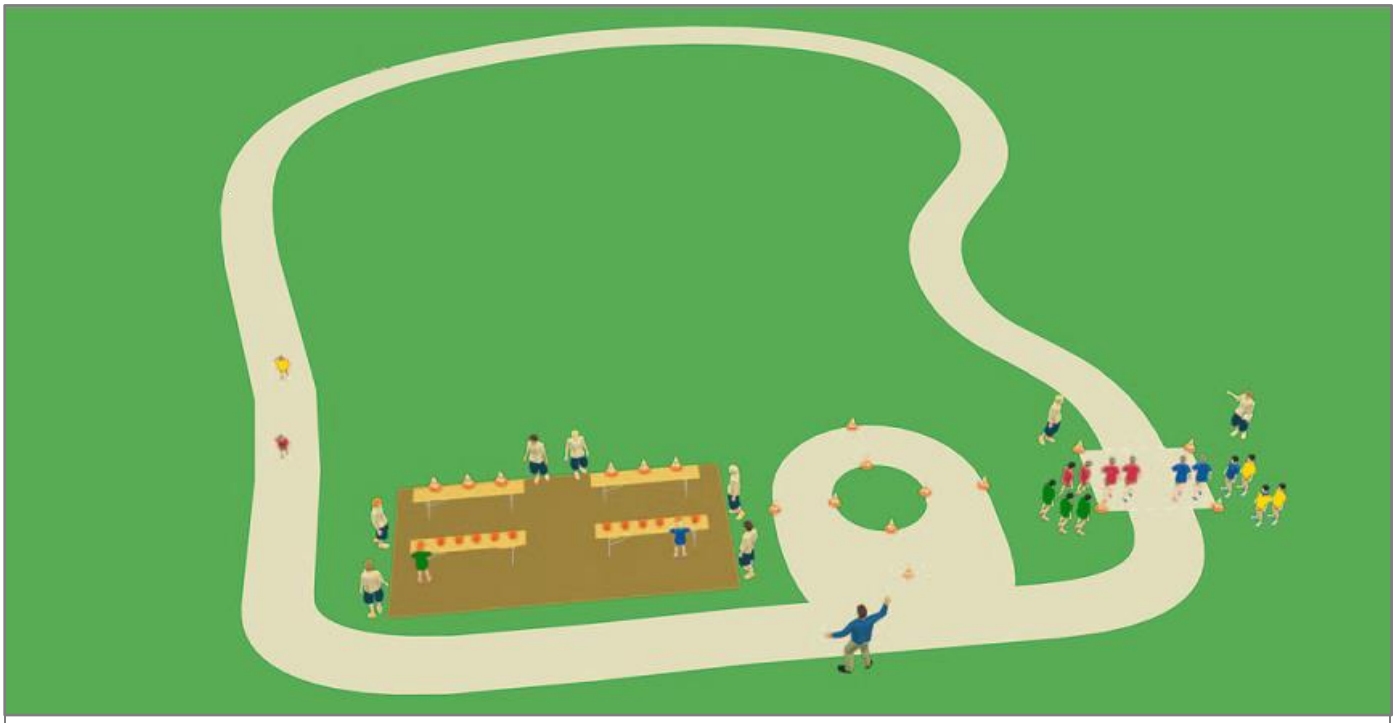
MATERIAL (pro Anlage)

- 1 Sprunggrube
- Zonenmarkierungen
- Punktetafeln
- 1 Besen/Rechen
- Bananenkarton (o.ä.)

Hinweis:

- Es wird über eine Absprungorientierung (20cm) gesprungen.

Biathlon



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel**: Die Kinder sollen schnellstmöglich eine Aufgabe bewältigen, bei der Laufausdauer und Wurfgeschick gefragt sind.
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel.
- Die Streckenlänge je Läufer beträgt ca. 600m und setzt sich aus 2 Runden à ca. 300m zusammen: Nach etwa der Hälfte der Laufrunde ist eine Wurfstation aufzubauen, die 2x anzulaufen ist.
- An der Wurfstation hat jeder Läufer vier Versuche, um zwei Ziele zu treffen. Für jedes Ziel, das nach vier Würfen noch „steht“, hat der Läufer eine Strafrunde (ca. 30m) zu absolvieren.
- Bei den Wurfstationen empfiehlt sich je nach Wurfgerät und Wurfziel ein Abstand von 2 bis 4m.
- Die Zeit wird für jedes Team festgehalten, sobald der jeweils letzte Läufer (welcher durch ein Parteiband gekennzeichnet ist) die Ziellinie überquert.
  Laufen alle Teams gleichzeitig, ist es ausreichend, die Einlaufreihenfolge zu notieren.
- Der Biathlonlauf sollte aufgrund der Ausdauerbelastung zum Abschluss des Wettkampfes durchgeführt werden.
- Um allen Kindern die Teilnahme am Crosslauf zu ermöglichen, können auch Einzelzeiten der Läufer/innen genommen werden – die ersten 6 Zeiten einer Mannschaft werden addiert und bestimmen das Ergebnis.

WETTKAMPFHELFER (pro Lauf)

- 1 Helfer: Starter
- 1 Helfer: Zeitnehmer (kontrollieren gemeinsam die Wechsel)
- 4 Helfer: Wurfstation
- 1 Helfer: Einweiser Strafrunde

WERTUNG

- Die Teamergebnisse werden ermittelt, mit den anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht werden.

MATERIAL

- Markierungen für die Laufrunde: Hütchen/ Hürden/ Flatterband/ …
- Pro Wurfstation: z.B. ausreichend Ziele (z.B. Hütchen, Kegel, Reifen; evtl. erhöht), ausreichend Wurfgeräte (z.B. Gymnastikbälle, Tennisbälle, …)
- 1 Pistole (alternativ: Startklappe)
- ggf. eine Stoppuhr

Hinweis:

- Die Gesamtstrecke soll ca. 600m betragen.
- An der Wurfstation sollen die Kinder eine Schlagwurfbewegung durchführen, dies schließt den Einsatz von Wurfgeräte wie bspw. Frisbees, Indiacas, Kinderdisken oder Medizinbälle aus.
- Um allen Kindern die Teilnahme zu ermöglichen, empfiehlt sich die Auswertung nach Einzelzeiten.