

## U10 Cup 2020

Liebe Sportfreunde,

nachfolgend erhalten Sie die Ausschreibung und eine Arbeitshilfe für die Teilnahme und Ausrichtung des U10 Cups, welcher 2015 neu eingerichtet wurde. Hiermit wollen wir die Nachwuchsarbeit im U10-Bereich weiterhin fördern.

Die Durchführung der einzelnen Disziplinen richtet sich nach den Vorgaben aus den 2020 gültigen Disziplinkarten, die durch den Deutschen Leichtathletik-Verband überarbeitet und 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

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

### Meldeschluss

**Meldeschluss für die Meldungen der Mannschaften ist für beide Finalrunden der 10. August 2020. Die Meldungen gehen an die LVN Geschäftsstelle [melanie.preusser@lvn-sport.de](mailto:melanie.preusser@lvn-sport.de) Der Termin für die namentlichen Meldungen wird mit der Einladung bekannt gegeben.**

### Organisation

#### Teams

Ein Team besteht aus einer „gemischten“ Mannschaft, d.h. sowohl mind. 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 2020 die Kinder der Jahrgänge 2011/ 2012 (sowie 2013).

#### Wertung

In den Disziplinen können bis zu 11 Kinder an den Start gehen, wobei jeweils die besten 6 Kinder werden gewertet. In jeder Disziplin müssen mind. ein Junge und mind. ein Mädchen an den Start gehen. Die Anzahl der Durchgänge in der jeweiligen Disziplin wird in den Wettkampfkarten genannt.

#### Disziplinen

**Die Disziplinauswahl des LVN U10-Cups ändert sich ab 2020 jährlich! Hiermit möchten wir der Vielseitigkeit der Kinderleichtathletik gerecht werden.**

**Bitte aktuelles Disziplinangebot beachten:**

- 6 x 40m Hindernis-Sprintstaffel
- Drehwurf
- Stabsprung
- Transportlauf

**Der Organisationsbeitrag von 40 € pro Team wird mit der Vereinsrechnung bezahlt.**

#### Kontakt

##### Imke Sumfleth

*Beauftragte für Kinderleichtathletik*

E-Mail: [imke.leichtathletik@gmail.com](mailto:imke.leichtathletik@gmail.com)

##### Melanie Preußner

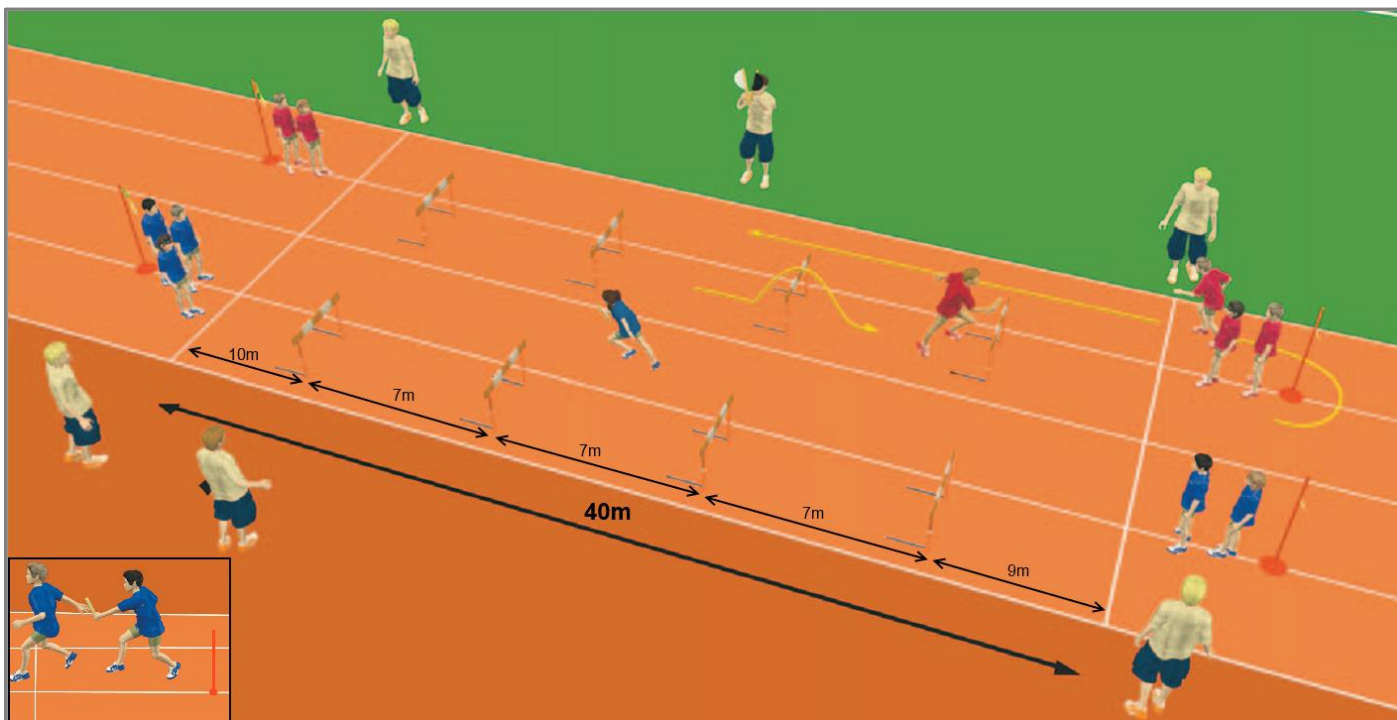
*Fachkraft für Jugendarbeit*

Tel.: 0157/ 53659829

Fax: 0203/ 7381-638

E-Mail: [melanie.preusser@lvn-sport.de](mailto:melanie.preusser@lvn-sport.de)

## 6 x 40m Hindernis-Sprintstaffel



### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel:** Die Kinder sollen als Staffel eine 40m-Hindernis- und Flachsprintstrecke absolvieren.
- **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 Startsignal
- 2 Helfer: Zeitnahme und Protokollführung
- 4 Helfer: Aufstellen der Hindernisse, Übergabekontrolle

### 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.

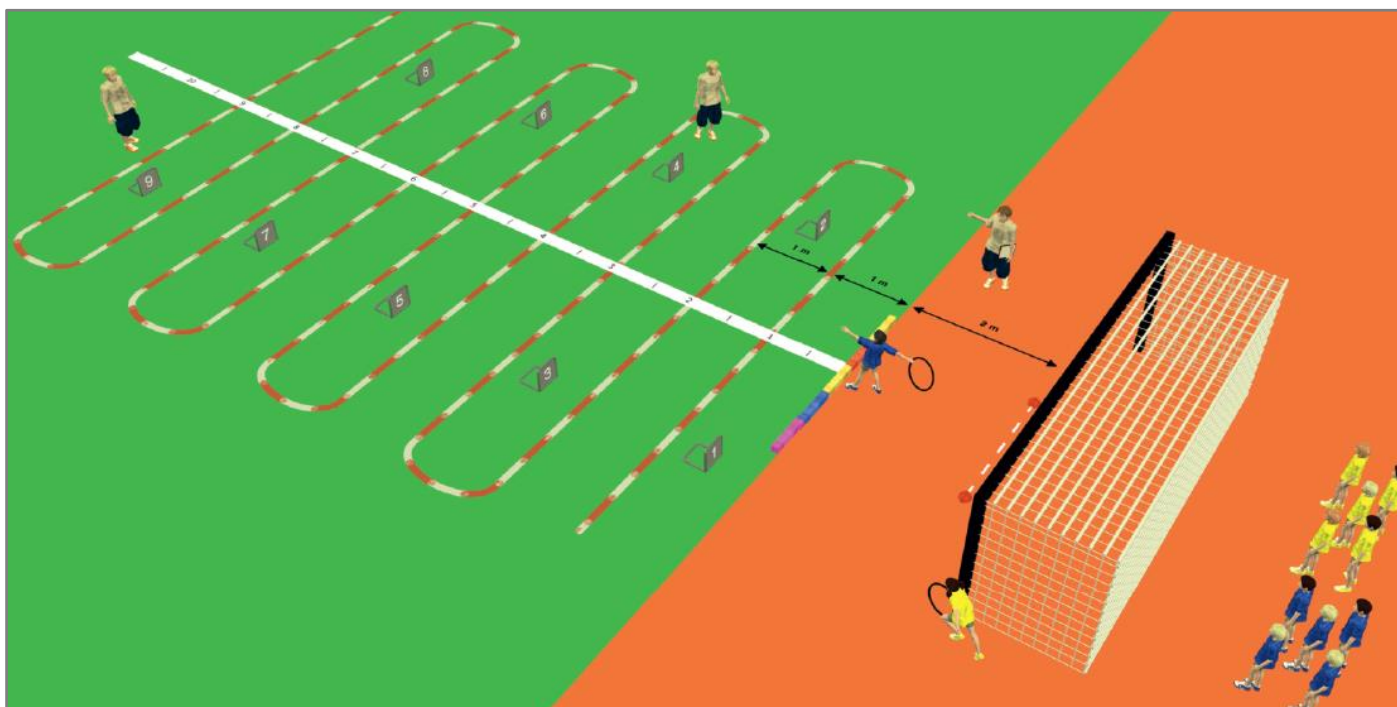
### MATERIAL (4 Teams)

- 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.**

## Drehwurf



### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel:** Die Kinder sollen das Wettkampfgerät (Fahrradreifen) nach maximal einer ganzen Drehung per Drehwurf aus der Wurfauslage möglichst weit werfen.
- Jeder Teilnehmer hat 4 Würfe.
- Der Wurfbereich wird mit Hütchen o.Ä. auf 2 Meter begrenzt. Zusätzlich sollte der Abwurfbereich mit einem Tor o.Ä. gesichert werden. Die gerade nicht werfenden Kinder warten hinter dem Tor o.Ä. auf ihren Einsatz.
- Die 1m breiten Bereiche, beginnend an der Ab-

wurfline, 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 Wurfgeräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Jedes Kind absolviert jeweils 2 Würfe direkt nacheinander, bevor es den Wurfbereich nach hinten verlässt und sich wieder anstellt.
- Der Wurf ist gültig, wenn das Kind die Abwurfline 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

### WERTUNG

- Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert.
- Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder. Die erzielten Teamwertungen werden in eine Rangfolge gebracht.

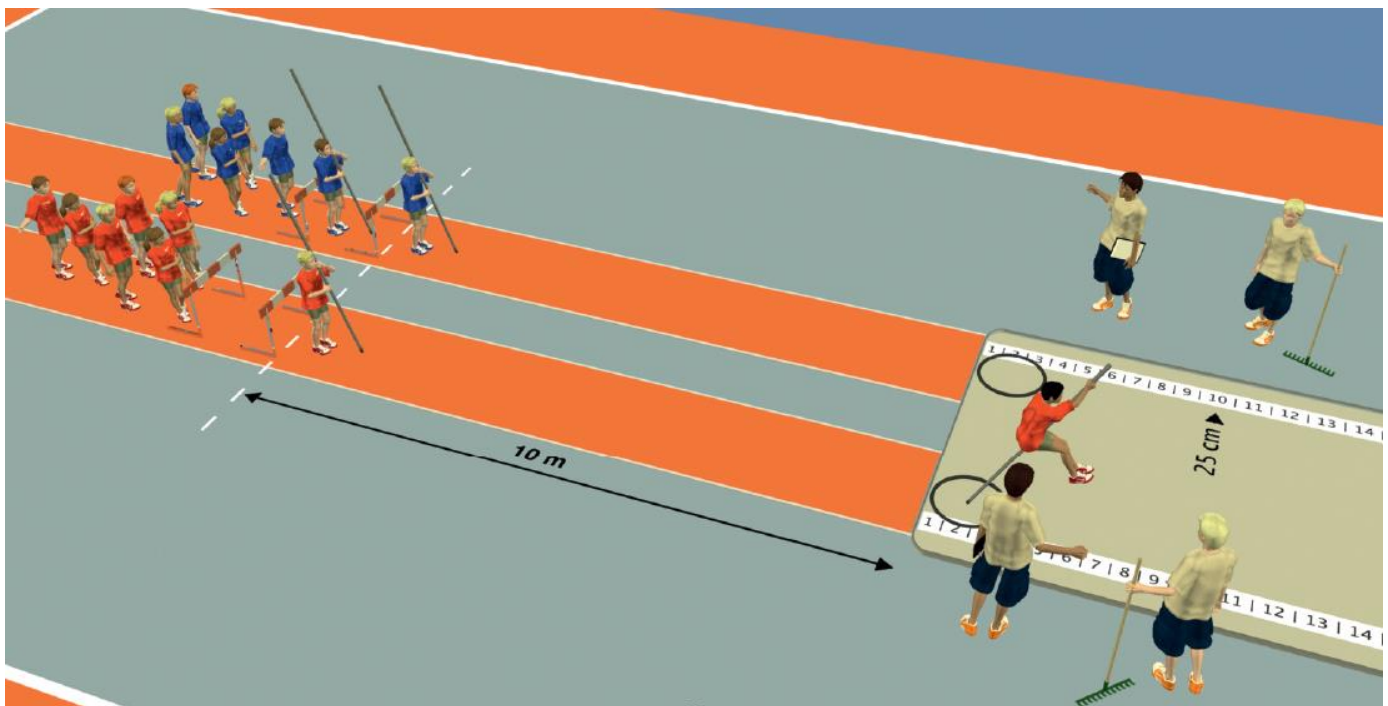
### MATERIAL (pro Anlage)

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld (15x20m)
- Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe, Hütchen)
- Punktetafeln (laminiert und sichtbar an Hütchen)
- gleich große Fahrradreifen

### Hinweise:

- Im Finale wird mit gleich großen Fahrradreifen geworfen
- Bei WüRfen über die Zonengrenze hinaus werden die Punkte weiter gezählt, ggf. Maßband bereit halten

## Stabweitsprung



### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel:** Die Kinder laufen mit einem Stab in den Händen an, stechen diesen in eine vorgegebene Trefferfläche, springen einbeinig ab, lassen sich vom Stab tragen und landen sicher beidbeinig. Ziel ist es möglich weit zu springen.
- Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche.
- Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert. Das Teamergebnis ergibt sich aus den Einzelergebnissen der 6 besten Kinder.

- In der Grube werden unmittelbar im Anschluss an einen Reifen, der den Einstichbereich kennzeichnet, gut sichtbar 25 Zentimeter breite Landezonen markiert (1. Zone = 1 Punkt, 2. Zone = 2 Punkte usw.)
- Eine Hürde begrenzt den Anlauf auf 10 Meter, eine weitere markiert den Sicherheitsbereich, hinter dem die Gruppenmitglieder warten.
- Der Sprung ist ungültig, wenn der Einstichbereich nicht getroffen wird oder der Absprung nicht einbeinig erfolgt.

#### Hinweis:

Die Zonen sollten eine Sprungweite bis etwa 3m (12 Punkte) abdecken.

#### Sicherheitshinweis:

Der Stab sollte vor dem Anlauf bzw. in der Wartereihe stehend stets senkrecht mit der Spitze nach unten gehalten werden!

### WETTKAMPFHelfER (pro Anlage)

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

### WERTUNG

- Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert.
- Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- Gewertet wird der jeweils der dem Reifen nächste Körperabdruck.

### MATERIAL (pro Anlage)

- 1 Sprunggrube
- Zonenmarkierungen
- Punktetafeln
- 1 Besen/Rechen
- Fahrradreifen
- 3 Sprungstäbe
- 2 Hürden

### Hinweis:

- Es wird mit Bambusstäben gesprungen.

## Transportlauf



### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel:** Die Kinder sollen innerhalb von 7 Minuten auf einer möglichst langen Laufdistanz so viele Gummibänder wie möglich sammeln und dabei ihre Ausdauerfähigkeit unter Beweis stellen.
- alle Kinder nehmen teil.
- Eine frei zu bestimmende Zahl von Kindern startet in einem oder mehreren Läufen aus dem Hochstart auf ein zweiteiliges Startkommando („Auf die Plätze“, Startsignal). Der Lauf wird durch ein Signal beendet.

- Auf der Laufstrecke befinden sich in frei wählbaren, aber gleichmäßigen Abständen (empfohlen 70 bis 150m) Ausgabestationen, bei der jedes Kind bei jedem Vorbeilaufen genau ein Gummiband aufnehmen darf.
- Nach dem Schlusspfeiff wird von jedem Kind die Anzahl der gesammelten Gummibänder ermittelt und notiert.

- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfeiff abgebrochen. Der Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!)

### WETTKAMPFHelfER (pro Lauf)

- 1 Helfer: Ordner und Startsignal
- 1-3 Helfer pro Sammelstelle
- Helfer: Streckenposten

### WERTUNG

- Die Kinder werden entsprechend der gesammelten Gummibänder in eine Reihenfolge gebracht und Ranglistenpunkte vergeben.
- Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen.

### MATERIAL

- etwa 20 Gummibänder pro Kind
- mehrere Kisten o.ä. als Sammelstellen
- Hütchen, Flutterband, Hürden etc.
- Startpistole, Startklappe
- Stoppuhr

### Hinweis:

- Verwinkelte Strecken mit kleinen, natürlichen oder künstlichen Hindernissen sorgen für einen hohen Aufforderungscharakter
- Je länger die Laufrunde, desto einfacher können große Gruppen organisiert werden
- Je kürzer der Abstand zwischen den Sammelstationen, desto differenzierter kann die Auswertung erfolgen.
- Die Gummibänder sollten den Kindern, je nach Anzahl der Ausgabestationen und Helfer, gereicht werden