

U10 Cup 2026

Die Durchführung der Disziplinen orientiert sich an den Disziplinkarten des Deutschen Leichtathletik-Verbands. Die darin beschriebenen Regeln sind verbindlich einzuhalten. Abweichungen und Modifikationen für den U10 Cup sind in diesem Dokument gesondert aufgeführt und ebenfalls verbindlich.

Teilnahmerecht

Teilnahmeberechtigt sind U10-Teams aus Vereinen im Verbandsgebiet des LV Nordrhein.

Die Anmeldung zur Finalrunde erfolgt über die LVN-Geschäftsstelle. Insgesamt werden 20 Teams zugelassen. Die Auswahl erfolgt nach folgenden Kriterien:

- Bis 20 Meldungen: alle Teams starten im Finale.
- Bei mehr als 20 Meldungen: pro Verein ist nur ein Team zugelassen; es gilt das Prinzip „first come, first serve“.

Finale

Das Finale findet am Samstag, 26.09.2026, in Ratingen (TV Ratingen) statt.

Meldeschluss

Meldeschluss für die Meldungen der Mannschaften ist der **12. Juli 2026 (Sonntag, vor den Sommerferien)**. Der Termin für die namentlichen Meldungen wird mit der Einladung bekanntgegeben.

Die Meldungen gehen formlos per Mail an die LVN-Geschäftsstelle:

melanie.gosmann@lvnordrhein.de

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 Jahr 2026 die Kinder der **Jahrgänge 2017 & 2018 (sowie 2019)**.

Wertung

In den Disziplinen können bis zu 11 Kinder an den Start gehen, wobei jeweils die besten 6 Kinder gewertet werden. 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 Disziplinkarten genannt.

Disziplinen

- 40m Hindernissprint-Staffel (Zwei Läufe – Alle Kinder laufen!)
- Weitsprung in die Zone (mit Absprungorientierer 20cm)
- Medizinballstoß (1,5 Kg)
- Biathlon-Staffel (6x600m)

Die Disziplinen werden in den nachfolgenden Disziplinkarten noch einmal genauer beschrieben.

Organisationsbeitrag

Der Organisationsbeitrag von 50 € pro Team wird mit der nächsten Vereinsrechnung eingezogen.

Kontakt

Melanie Gosmann

Referentin für Jugend

Tel.: +49 174 2576156

E-Mail: melanie.gosmann@lvnordrhein.de

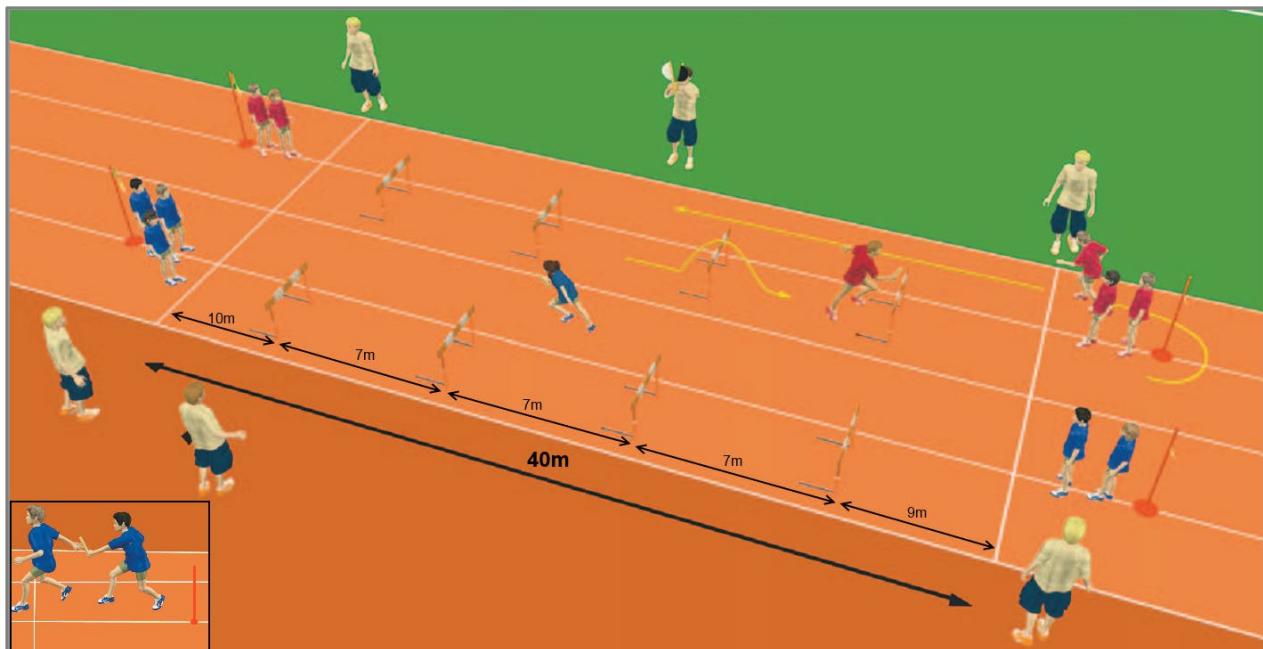
Imke Sumfleth

Beauftragte für Kinderleichtathletik

E-Mail: imke.leichtathletik@googlemail.com

Disziplinkarten

6 x 40m Hindernis-Sprintstaffel



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel:** Die Kinder solle eine 40m-Hindernis- und Flachsprintstrecke in Staffelform absolvieren.
- Es werden pro Mannschaft 2 Durchgänge durchgeführt.**
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel.
- Jede Staffel benötigt 2 nebeneinanderliegende 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 7m zueinander (siehe Grafik).

- 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 (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.

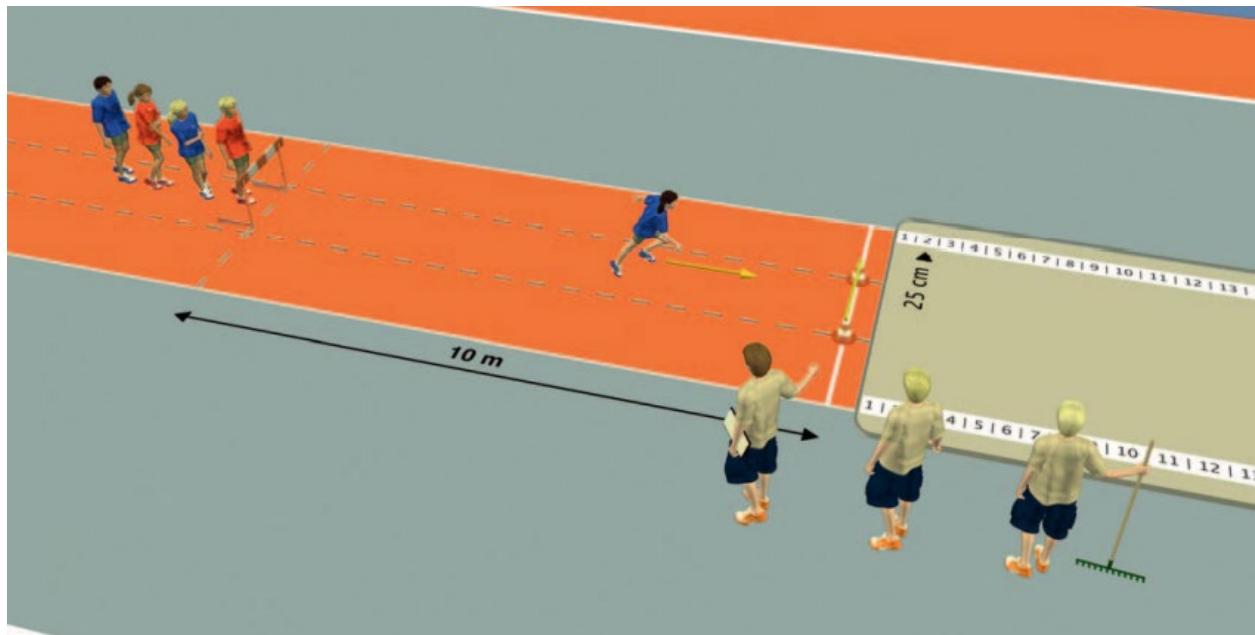
MATERIAL (3 Teams)

- 12 Kinder-Hürden, Höhe 40cm
- 6 Hindernisstangen/ Umlaufmale
- 3 Tennisringe (als Staffelstab)
- 1 Stoppuhr
- 1 Pistole (alternativ: Startklappe) und 1 Pfeife
- 3 Parteibänder

Hinweise:

- Als „Staffelstäbe“ werden Tennisringe verwendet.
- Die Staffelübergabe erfolgt, wie in der Karte beschrieben, von hinten nach vorne aus dem Stand oder in der Bewegung.
- Es werden zwei Durchgänge mit je 6 Kindern durchgeführt. Der bessere Durchgang geht in die Wertung ein. Alle Kinder einer Mannschaft müssen laufen, jedes Kind muss mindestens an einem der beiden Läufe teilnehmen!**

Weitsprung in die Zone



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel:** Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig vor einer Markierung abspringen und möglichst weit in der Grube landen
- Alle Kinder nehmen teil.
- Jedes Kind springt nach dem Anlauf (Anlaufstrecke: max. 10 m) einbeinig vor einem Absprungorientierer ab und landet möglichst beidbeinig in der Grube.
- An der Sprunggrube werden seitlich **25-cm-Zonen markiert** (z.B. mit skalierten Punktebändern).

- Jedes Kind hat **4 Versuche**.
- Die Punktzahlen der besten 3 Sprünge werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- Gewertet wird der dem Absprung nächstgelegene Körperabdruck.
- Der Versuch ist ungültig, wenn der Absprung nicht einbeinig vor dem Absprungorientierer erfolgt oder dieser bei dem Absprung verschoben wird.
- Ungültige Versuche werden mit 0 Punkten bewertet.
- Hinweise:** Der **Absprungorientierer (Höhe 30 cm)** wird direkt am Grubenrand aufgestellt (2 Schaumstoffblocks übereinander).
- Mit den Zonen sollte eine Sprungweite bis etwa 4 Meter (16 Punkte) abgedeckt werden.
- Wenn die Grube nach der Landung nicht seitlich nach hinten verlassen wird, sollte eine kindgemäße Aufforderung erfolgen.
- Je nach Bedarf wird die Grube nach jeweils 1-4 Sprüngen neu eingeebnet. Währenddessen sollte sich ein Helfer in die Bahn stellen, bis das Einen beendet ist. Nach Abschluss gibt er die Bahn wieder frei.

WETTKAMPFHELFER (pro Anlage)

- 1 Helfer: Landekontrolle und Protokollführung
- 1 Helfer: Absprungkontrolle und Anlage
- 1 Helfer: Einebnen der Grube

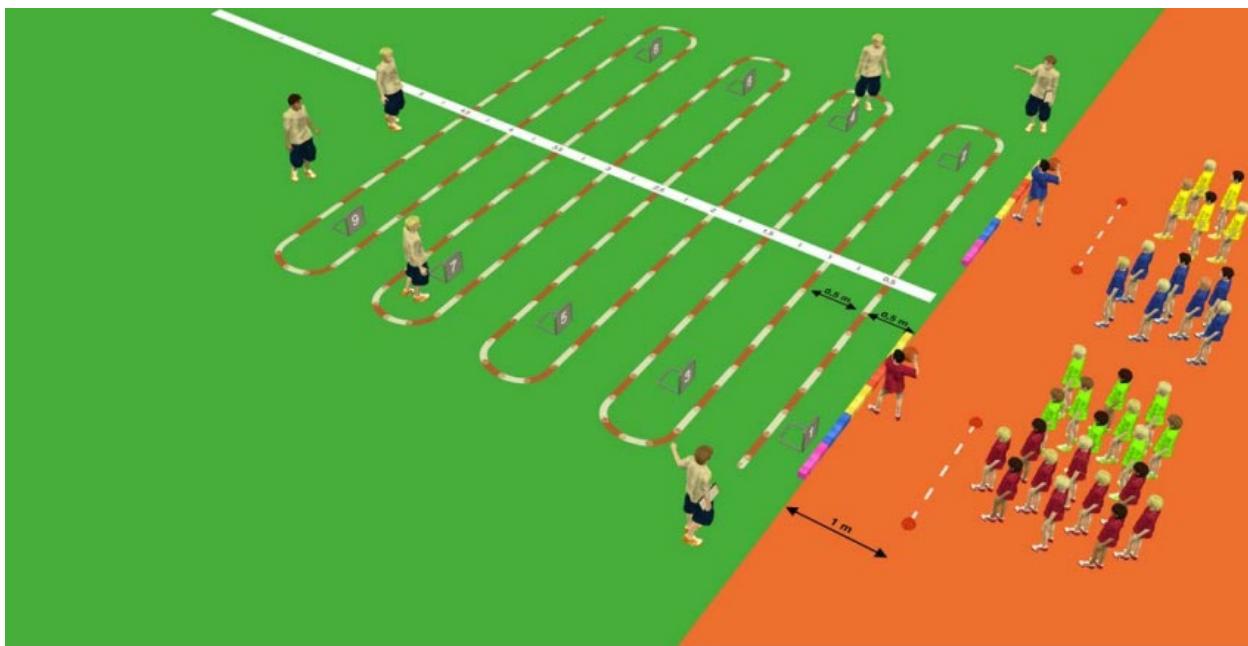
WERTUNG

- Die Punktzahlen der besten 3 Sprünge werden addiert und bilden das Einzelergebnis
- Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen. Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Reihenfolge gebracht.

MATERIAL (pro Anlage)

- 1 Sprunggrube
- 1 Absprungorientierer
- 1 Zoneneinteilungen (Breite 25 cm)
- 1 Haken/Rechen

Medizinballstoß



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel:** Die Kinder sollen das Wettkampfgerät aus der Wurfauslage möglichst weit stoßen.
- Alle Kinder nehmen teil.
- Es werden, beginnend an der Abstoßlinie, in einem 15 Meter langen Zielbereich jeweils 0,5 Meter breite Zonen markiert, in denen Punkttafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.; s. Abbildung). 1 Meter hinter der Abstoßlinie wird der Stoßbereich mit Hütchen o. Ä. vom Wartebereich getrennt.
- Es wird ein 1,5 Kilogramm schwerer Medizinball gestoßen

- Die Kinder stoßen den mit beiden Händen fixierten Ball aus der seitlichen Stoßauslage möglichst weit nach vorn (Rechtshänder: rechts = Stoßhand, links = seitlich sichernde Stützhand; Linkshänder entsprechend umgekehrt)
- Die Zone, in der der Medizinball aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl! Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden in (gedachter) Verlängerung der jeweiligen Zone gewertet.
- Jedes Kind hat 4 Versuche.
- Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert. Das Teamergebnis ergibt sich aus den Einzelergebnissen der 6 besten Kinder.

WETTKAMPFHELFER (pro Anlage)	WERTUNG	MATERIAL (pro Anlage)
<ul style="list-style-type: none"> 2 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung 4 Helfer: Punktermittlung und Zurückrollen der Medizinbälle 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 4 bis 6 Medizinbälle (1,5 kg) 1 Zielfeld (10 x 15 m) 2 Begrenzungslinien (Hütchen o. Ä.) Zonenmarkierungen (z. B. Flatterband und Heringe) Punkte tafeln (laminiert), Hütchen 1 Maßband

Hinweise:

- Es wird mit 1,5 Kg Medizinbällen gestoßen
- Jedes Kind absolviert zwei Stöße direkt hintereinander (Zeitersparnis!)

Biathlon-Staffel (6 x 600m)



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel:** Die Kinder sollen schnellstmöglich eine Aufgabe bewältigen, bei der Laufausdauer und Wurfgeschick gefragt sind.
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel.
- Eine 600 Meter lange Laufrunde markieren, etwa auf halber Strecke für jedes Team eine Wurfstation mit jeweils 3 gleichen Zielen aufbauen und 2 bis 4 Meter davor 3 gleiche Wurferäte bereitlegen, zusätzlich eine Strafrunde (ca. 40 m) markieren.

- An der Wurfstation versucht jeder, mit insgesamt höchstens 3 Würfen möglichst viele Ziele zu treffen. Für jedes Ziel, das stehenbleibt, muss eine Strafrunde absolviert werden
- Nachdem ein Kind den Parcours absolviert hat, wird das nächste Kind auf die Runde geschickt.
- Die Zeit wird für jedes Team festgehalten, sobald der jeweils letzte Läufer (welcher durch ein Parteiband gekennzeichnet ist) die Ziellinie überquert.
- Die Laufzeiten werden (auf Zehntel aufgerundet) ermittelt und notiert. Die Zeit wird per Stoppuhr gestoppt, sobald der letzte Läufer eines Teams die Ziellinie überquert.

Der Biathlonlauf wird aufgrund der Ausdauerbelastung zum Abschluss des Wettkampfes durchgeführt.

WETTKAMPFHELFER (pro Lauf)

- 1 Helfer: Starter
- 1 Helfer: Zeitnehmer (kontrollieren gemeinsam die Wechsel)
- 7 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: ausreichend Ziele (große Hütchen erhöht), ausreichend Wurferäte
- 1 Pistole (alternativ: Startklappe)
- eine Stoppuhr

Hinweis:

- Die Gesamtstrecke pro Läufer soll ca. 600m betragen.
- Die Kinder laufen einzeln in der Staffel, nicht als Tandem!
- An der Wurfstation sollen die Kinder eine Schlagwurfbewegung durchführen, dies schließt den Einsatz von Wurferäten wie bspw. Frisbees, Indiacas, Kinderdisketten oder Medizinbälle aus.

Datenschutz und Haftung:

1. Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung bei Unfällen, Diebstählen oder sonstigen Schäden.
2. Die Teilnahmeregularien an Kinderleichtathletik-Veranstaltungen richten sich nach Anhang 4 der Deutschen Leichtathletik-Ordnung - Zusatzbestimmungen zu Kinderleichtathletik-Veranstaltungen.
3. Die bei der Anmeldung von Teilnehmern angegebenen personenbezogenen Daten werden gespeichert und zu Zwecken der Durchführung und Abwicklung der Kinderleichtathletik-Veranstaltung verarbeitet (Art. 6 Absatz 1 lit. a DS-GVO). Mit der Anmeldung zur Veranstaltung willigen die Teilnehmer oder deren Erziehungsberechtigte in die Verarbeitung der personenbezogenen Daten ein.

a. Verantwortlicher für die Datenverarbeitung

Leichtathletik-Verband Nordrhein, Friedrich-Alfred-Allee 25, 47055 Duisburg (lvnordrhein@lvn-sport.de)

b. Art der Datenverarbeitung

Wir als Veranstalter erhalten die Daten von den Vereinen. Während der Sportveranstaltung erfassen wir Leistungsdaten und ordnen sie zu den personenbezogenen Daten zu.

c. Zwecke und Rechtsgrundlagen der Datenverarbeitung

Die Daten werden zu den folgenden Zwecken und aufgrund folgender Rechtsgrundlagen verarbeitet:

- Organisation und Durchführung von Wettkämpfen: Die Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO (Berechtigtes Interesse).
- Führen von Ergebnislisten

d. Datenarten

Folgende personenbezogene Daten werden erhoben und verarbeitet:

- Vorname
- Nachname
- Verein
- Alter
- Ergebnisse

e. Empfänger der Daten

Die Daten werden nur im erforderlichen Umfang und nur bei Notwendigkeit an die zuständigen Sportsorganisationen und Partner übermittelt.

f. Speicherdauer

Die Daten werden nur so lange gespeichert, wie dies für die jeweiligen Zwecke erforderlich ist. Bestehen die gesetzlichen Aufbewahrungsfristen, erfolgt die Löschung der Daten nach deren Ablauf.

g. Rechte der Betroffenen und Erziehungsberechtigten

Die erziehungsberechtigten Personen der Teilnehmenden können der Weitergabe der personenbezogenen Daten jederzeit gegenüber dem Veranstalter schriftlich, per Telefax oder E-Mail widersprechen. (Jede betroffene Person hat das Recht auf Auskunft nach Art. 15 DS-GVO, das Recht auf Berichtigung nach Art. 16 DS-GVO, das Recht auf Löschung nach Art. 17 DS-GVO, das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Art. 18 DS-GVO, das Recht auf Mitteilung nach Art. 19 DS-GVO sowie das Recht auf Datenübertragbarkeit nach Art. 20 DS-GVO. Darüber hinaus besteht ein Beschwerderecht bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde nach Art. 77 DS-GVO, wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten nicht rechtmäßig erfolgt. Das Beschwerderecht besteht unbeschadet eines anderweitigen verwaltungsrechtlichen oder gerichtlichen Rechtsbehelfs. Sofern die Verarbeitung von Daten auf Grundlage Ihrer

Einwilligung erfolgt, sind Sie nach Art. 7 DSGVO berechtigt, die Einwilligung in die Verwendung Ihrer personenbezogenen Daten jederzeit zu widerrufen.)

- h. Beim Auskunfts- und beim Löschungsrecht gelten die Einschränkungen nach den §§ 34 und 35 BDSG.
- i. Darüber hinaus besteht ein Beschwerderecht bei einer zuständigen Datenaufsichtsbehörde (Artikel 77 DSGVO, § 40 BDSG).