

## Jochen-Appenrodt-Pokal 2023

Liebe Sportfreunde,

nachfolgend erhalten Sie die Ausschreibung des Jochen-Appenrodt-Pokals. Das Reglement und die einzelnen Disziplinen sind an das Wettkampfsystem Kinderleichtathletik angepasst. Der Jochen-Appenrodt-Pokal ist ausgeschrieben für die Altersklasse U12.

Die Durchführung der einzelnen Disziplinen richtet sich nach den Vorgaben aus den Disziplinkarten, die durch den Deutschen Leichtathletik-Verband 2020 überarbeitet 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 Jochen-Appenrodt-Pokal (Vorrunden und Finale) einen verbindlichen Charakter.

### Vorrunden

In jeder Region werden Vorrunden angeboten. Die Abfrage bei ihren Mitgliedsvereinen erfolgt durch die Jugendlichen der Regionen. Eine Voranmeldung zu den Vorrunden bei den Regionsjugenden zwingend erforderlich. Der Termin wird durch die Regionen festgelegt. Nicht vorangemeldete Mannschaften können sich nicht für das Finale qualifizieren. Jede Region muss ihre vier Finalteilnehmer bis zu den Sommerferien ermitteln. Die Sieger in den Regions-Vorrunden sind für das Finale des Jochen-Appenrodt-Pokals qualifiziert. In Abhängigkeit von der Anzahl der ausgetragenen Vorrunden in der jeweiligen Region können sich weitere Platzierte qualifizieren (*Beispiel: eine Vorrunde – die ersten vier qualifizieren sich; zwei Vorrunden – die ersten beiden einer Vorrunde qualifizieren sich; vier Vorrunden – nur der Erstplatzierte einer Vorrunde qualifiziert sich*).

### 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 2023 die Kinder der Jahrgänge 2012/ 2013 (sowie 2014).**

#### Wertung

In jeder Disziplin können bis zu 11 Kinder an den Start gehen. Jeweils die besten 6 Kinder werden gewertet. Die Anzahl der Durchgänge in der jeweiligen Disziplin wird in den Wettkampfkarten genannt.

#### Disziplinen 2023

**Die Disziplinauswahl des JAPs ändert sich ab 2020 jährlich! Hiermit möchten wir der Vielseitigkeit der Kinderleichtathletik gerecht werden. Die Disziplinauswahl ist auch in den Vorrunden verbindlich.**

- 6 x 50m Hindernis-Sprintstaffel
- 50m Hindernissprint
- Schlagwurf
- 5er Sprunglauf
- Stadioncross

#### Finale

**Das Finale findet am Samstag, 2. September in Solingen statt.**

**Meldung der Vorrundenergebnisse bitte an [kilacup@lvn-sport.de](mailto:kilacup@lvn-sport.de) bis spätestens Freitag, den 30. Juni. 2023!**

#### Kontakt

##### Imke Sumfleth

Beauftragte für Kinderleichtathletik

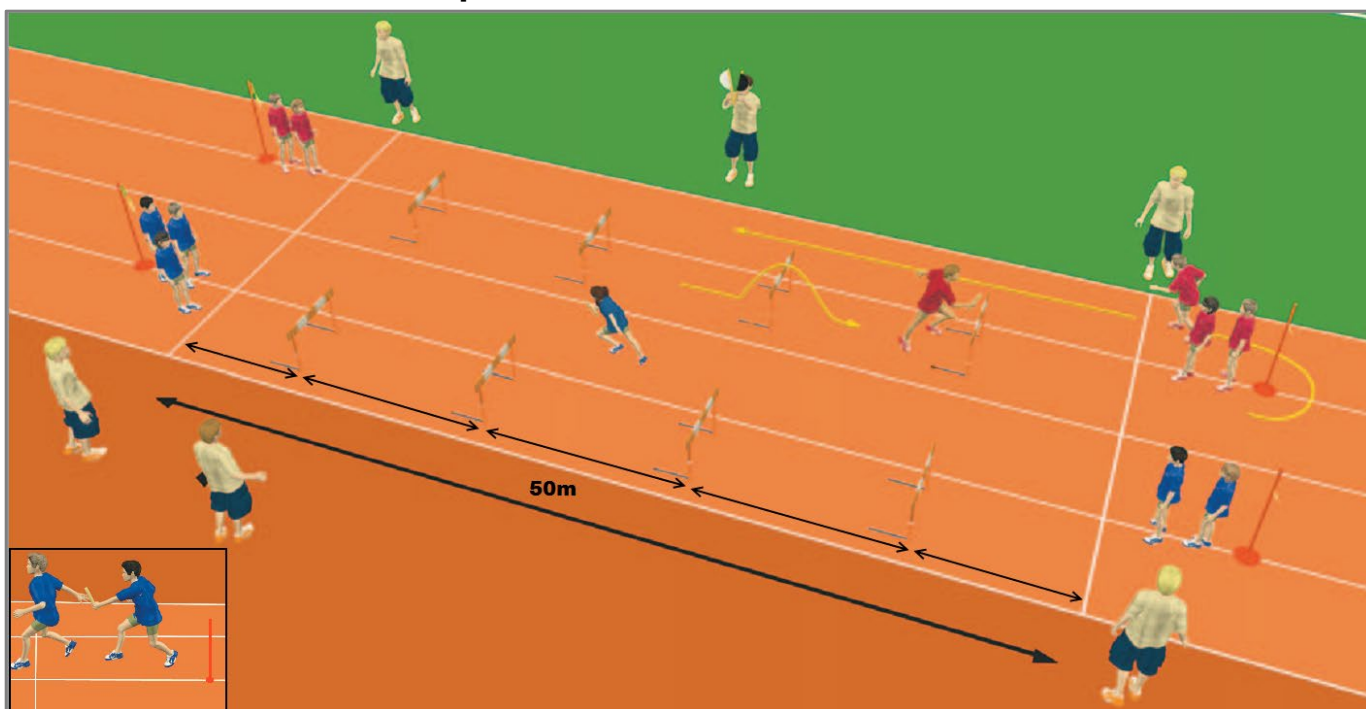
E-Mail: [imke.leichtathletik@googlemail.com](mailto:imke.leichtathletik@googlemail.com)

##### Melanie Gosmann

Fachkraft für Jugendarbeit

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

## 6 x 50m Hindernis-Sprintstaffel



### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel:** Die Kinder sollen in 6er Staffelteams eine **50-Meter Hindernis- und Flachsprintstrecke** absolvieren.
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel.
- Jede Staffel benötigt 2 nebeneinanderliegende Bahnen.
- Auf der Strecke stehen **5 „baugleiche“ Hindernisse** mit einer Höhe von 60cm (z. B. Kinder-Hürden) mit einem identischen Abstand (9m Anlauf und 7m zwischen den Hindernissen)

- Je 3 Kinder eines Teams stellen sich an den Startlinien der Hindernis- bzw. Flachstrecke auf. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer (dreiteiliges 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.
- Es werden Strafsekunden vergeben, wenn einem Hindernis seitlich ausgewichen wird (1 Sekunde), die gegenüberliegende Stange nicht umrundet wird (2 Sekunden), es bei versäumter Stangenumrundung zusätzlich zum Entgegenlaufen des übernehmenden Läufers kommt (3 Sekunden)

- 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 (3m 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 und Protokollführung
- 3 Helfer: Übergabekontrolleure und Aufstellen der Hindernisse und Vergabe von Strafsekunden

### 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.
- Es werden pro Mannschaft 2 Durchgänge durchgeführt. Die schnellere Zeit wird gewertet.

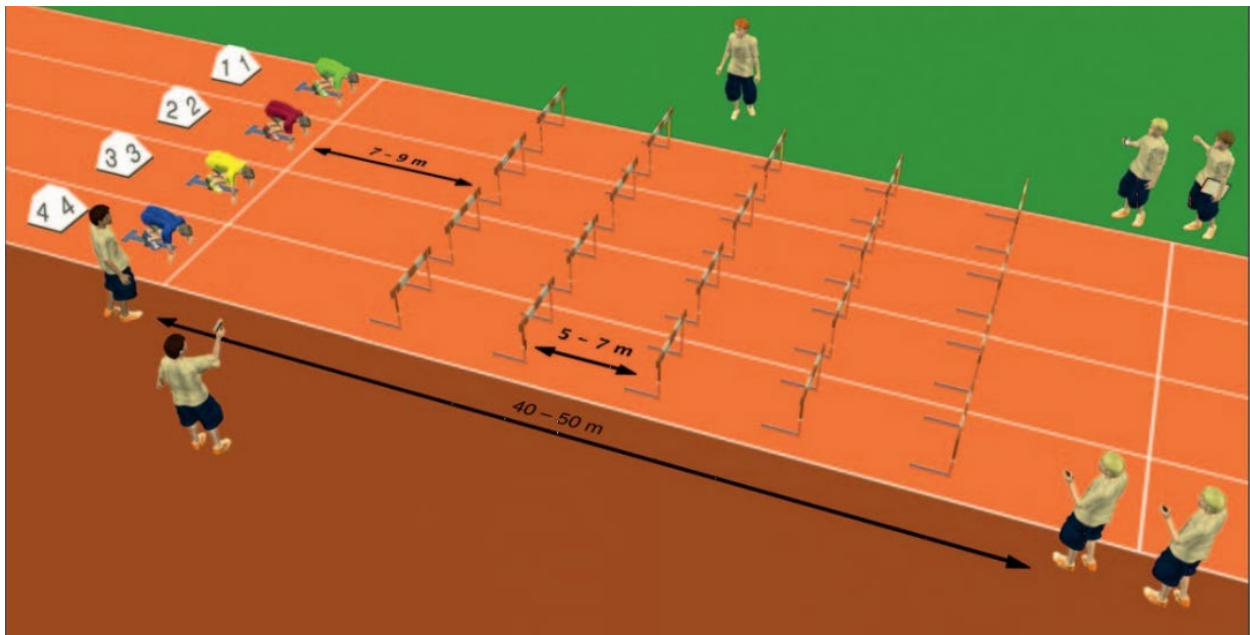
### MATERIAL (3 Teams)

- 15 Kinder-Hürden, o.Ä. Höhe 60cm
- 6 Hindernisstangen/ Umlaufmale
- 3 Tennisringe (als Staffelstab)
- 3 Stoppuhren
- 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 durchgeführt. Wir empfehlen dabei, dass jedes Kind an min. einem Durchgang teilnimmt.**

## Hindernissprint



### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel:** Die Kinder sollen aus einem Startblock startend schnellstmöglich auf ein akustisches Signal reagieren
- Alle Kinder nehmen teil.
- Alle Kinder absolvieren nach dem dreigeteilten Kommando „Auf die Plätze! Fertig! Los! Einen 50m Hindernislauf mit Start aus dem Startblock

- Auf jeder Bahn werden jeweils 5 gleichgroße Hindernisse (60cm) mit jeweils gleichem Abstand (7m); Anlauf zum ersten Hindernis 9m aufgestellt.
- Die Laufzeiten werden per Stoppuhr ermittelt und notiert.
- Bei einem Fehlstart wird der Lauf per Pfiff, Rückschuss bzw. Startklappe abgebrochen. Der entsprechende Läufer wird altersgerecht ermahnt (keine Disqualifikation!).
- Als Fehlstart gilt, wenn ein Kind in der „Fertig“-Position .... bereits vor dem Startsignal zuckt oder mit einem Fuß den Kontakt zum Startblock bzw. mit einer Hand den Bodenkontakt verliert.
- Für jedes Hindernis, dem seitlich ausgewichen wird oder welches absichtlich umgestoßen wird, wird dem entsprechenden Läufer 1 Strafsekunde auf die Laufzeit aufgeschlagen.

### WETTKAMPFHELPER (pro Anlage)

- 1 Ordner
- 1 Starter
- 3-4 Zeitnehmer und Protokollführung
- 1 Helfer zum Aufstellen der Hindernisse

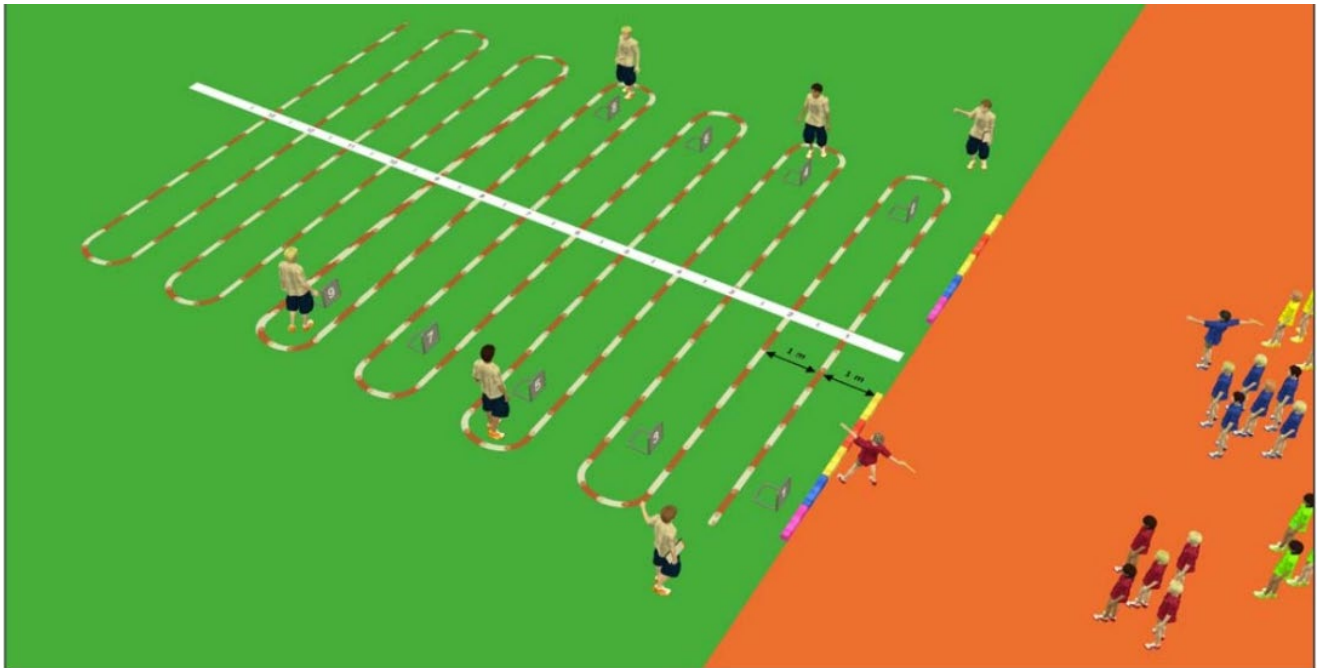
### WERTUNG

- Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit. Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelergebnisse

### MATERIAL (3-4 Bahnen)

- 3-4 Startblöcke
- 15-20 Kinderhürden
- 3-4 Stoppuhren
- 1 Startklappe/ Startpistole

## Schlagwurf



### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel:** Nach vorausgehenden Anlauf- oder Angehschritten sollen die Kinder per Schlagwurf ein Wurfgerät möglichst weit werfen.
- Jeder Teilnehmer hat 4 Würfe.
- Die Kinder werfen das Wurfgerät nach einem freigestellten Anlauf. Die Zone, in der das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl
- Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden entsprechend der gedachten Verlängerung der Zone gewertet.

- Der Wurf ist gültig, wenn der Schlagwurf über Kopf durchgeführt wird, das Kind die Abwurfline nicht übertritt und das Zielfeld nicht berührt.
- Es werden, beginnend an der Abwurfline, in einem 40m langen Zielbereich jeweils 1 Meter breite Wurfzonen markiert, in denen Punktetafeln aufgestellt werden. (Zone 1 = 1 Punkt; Zone 2 = 2 Punkte usw.)

- 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)
- Tennisringe

### Hinweise:

- Es wird mit Tennisringen geworfen.
- Jedes Kind absolviert zwei Würfe direkt nacheinander (Zeitersparnis!)
- Bei Wüfen über die Zonengrenze hinaus werden die Punkte weiter gezählt, ggf. Maßband bereithalten

## 5er Sprunglauf

<p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ziel:</b> Die Kinder sollen aus einer von drei möglichen Sprungzonen 5 Einbeinsprünge mit einem vorgegebenen Rhythmus (Sprunglauf) absolvieren und mit dem letzten Sprung in die Grube springen.</li> <li>• Alle Kinder nehmen teil</li> <li>• Mit Tape werden die Sprungzonen auf die Anlage geklebt (7-9m/ 9-11m/ 11-13m)</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kinder beginnen mit einem frei gewählten Anlauf (Anlaufen bzw. Angehen) oder einem Auftakt aus dem Stand.</li> <li>• Vor dem Sprung muss eine Sprungzone (7-9m/9-11m/11-13m) für den ersten Absprung ausgewählt werden. Der Sprungparcours wird dann mit Einbeinsprüngen im Rhythmus: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) links - rechts - links - rechts - links - Landung bzw.</li> <li>b) rechts - links - rechts - links - rechts - Landung absolviert.</li> </ul> </li> <li>• Nach dem letzten Absprung erfolgt ein möglichst weiter Sprung in die Grube.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Messung erfolgt zentimetergenau von der Fußspitze des Absprungfußes in der Sprungzone bis zum nächstgelegenen Körperabdruck in der Sprunggrube und stets senkrecht im 90-Grad-Winkel zur Sprungrichtung.</li> <li>• Jedes Kind hat 4 Versuche.</li> <li>• Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis</li> </ul>		
<p><b>WETTKAMPFHelfER (pro Anlage)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Helfer: Messen</li> <li>• 1 Helfer: Kontrolle der Sprünge und Protokollführung</li> <li>• 1 Helfer Rechen</li> </ul>	<p><b>WERTUNG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert.</li> <li>• Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden dann zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> </ul>	<p><b>MATERIAL (pro Anlage)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tape zum Abkleben der Zonen und ggf. Markierungshilfen</li> <li>• 1 Maßband</li> <li>• 1 Harke/Rechen</li> </ul>

**Hinweis:**

- Der für die Messung Verantwortliche sollte sich auf Höhe der angegebenen Sprungzone positionieren, um den exakten Absprung feststellen zu können.

## Stadioncross





**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- **Ziel:** Die Kinder sollen zum Abschluss des Wettkampftages ihre Ausdauerfähigkeit bei einem mit Hindernissen gespickten Stadionparcours beweisen und eine 1500-2000m Strecke möglichst schnell bewältigen.
- Gut sichtbar wird auf und neben der Sportanlage ein Laufparcours abgesteckt – verwinkelt und mit mehreren Richtungsänderungen: sowohl auf der Laufbahn, als auch im Innenraum und auch abseits der Bahn.
- Vorhandene Hindernisse (wie Hochsprunganlagen) werden angemessen in die Laufstrecke integriert. Sicherheitsaspekte sind dringend zu

beachten.

- Je nach Streckenlänge einer Laufrunde wird die Anzahl der zu absolvierenden Runden so festgelegt, dass eine Laufstrecke von 1500m bis 2500m entsteht.
- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Teilnehmer in diesem Einzelwettbewerb zeitgleich an den Start gehen.
- Die Kinder starten aus dem Hochstart auf das zweiteilige Kommando: „Auf die Plätze“, Startsignal.
- Die Laufzeiten werden für jeden Läufer per Stoppuhr ermittelt und notiert (auf Zehntel gerundet).

**WETTKAMPFHelfER (pro Lauf)**

- 1 Helfer: Starter
- 6 Helfer: Zeitnahme, Rundenzahlen und Protokollführung
- Helfer: Streckenposten

**WERTUNG**

- Die Teamergebnisse werden ermittelt, indem die 6 besten Laufzeiten eines Teams addiert, mit den anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht werden.

**MATERIAL**

- 1 Stoppuhr/en (Empfehlung: Druckeruhr)
- zahlreiche Markierungshilfen (u.a. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- ggf. Hoch-/ Weitsprunganlagen
- weitere geeignete Hindernisse
- 1 Startpistole (alternativ: Startklappe)

**Hinweis:**

- Die Streckenlänge sollte zwischen 1500m und 2500m betragen.
- Zur Ermittlung der Laufzeiten können zwei separate Listen (ein Zeitenprotokoll, ein Einlaufprotokoll) geführt werden, die anschließend zusammengeführt werden.

1. Der 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 Teilnehmer\*innen 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\*innen oder deren Erziehungsberechtigte in die Verarbeitung der personenbezogenen Daten ein.
4. Name, Vorname, Altersklasse, Verein, Startnummer und Ergebnis (Platzierung und Zeiten) der Teilnehmer\*innen können zur Darstellung von Start- und Ergebnislisten in allen relevanten veranstaltungsbegleitenden Medien (z.B. Ergebnislisten) abgedruckt bzw. veröffentlicht werden. Mit der Anmeldung willigen die Teilnehmer\*innen oder deren Erziehungsberechtigten in eine Speicherung und Verwertung der personenbezogenen Daten zu diesem Zweck ein.
5. Gespeicherte, personenbezogene Daten können gegebenenfalls an einen kommerziellen Dritten zum Zweck der Zeitmessung, Erstellung der Ergebnislisten sowie der Einstellung dieser Listen ins Internet weitergegeben werden.
6. Die im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Veranstaltung gemachten Fotos und Filmaufnahmen der Teilnehmer\*innen können für Verbands-, Presse- und Präsentationszwecke verwendet werden.
7. 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.)