



Kinderfördermehrkämpfe U8/U10

Die Kinderfördermehrkämpfe orientieren sich an den Vorgaben des DLV für die Kinderleichtathletik. Aus praktischen Gründen erfolgen bei der Durchführung aber einige Anpassungen. Es ist auch ein **Einzelmehrkampfmeldung ohne Mannschaft** möglich. Jedes Kind erhält eine Teilnehmerurkunde. Für die **gemischte** Mannschaftswertung sind **pro Mannschaft 4..7 Kinder (weiblich und männlich)** notwendig. Für die Mannschaftswertung kommen pro Disziplin die 4 besten Ergebnisse in die Platzwertung. Für die Mannschaften können individuelle Namen gemeldet werden.

Bei den Fördermehrkämpfen sind durch die Kinder folgende fünf Disziplinen zu absolvieren:

20 m (U8) / 30 m (U10) Sprint mit fliegendem Start

Die Kinder laufen mit ca. 10 m Anlaufweg durch **zwei Lichtschranken**, mit denen die Zeit der absolvierten Strecke gemessen wird. Bei der **U8** sind die Lichtschranken im Abstand von **20 m**, bei den **U10** von **30 m** aufgestellt.

30 m (U8) / 40 m (U10) Hürden

Die Kinder starten aus dem **Hochstart per Startklappe**. Die **U8** laufen **30 m** über **3 Hürden ca. 20 cm hoch** im Abstand von 8,00 m. Der Anlauf beträgt 8,00 m. Die **U10** laufen **40 m** über **4 Hürden ca. 40 cm hoch** im Abstand von 5,50 m. Der Anlauf beträgt 11,00 m. Für die U10 wird der **3er-Rhythmus** empfohlen.

Hochsprung (frontal)

Die Kinder laufen **frontal aus ca. 10 m** auf eine Latte an, springen **mit einem Fuß** ab und landen möglichst mit beiden Füßen auf einem erhöhten Sandhaufen in der Weitsprunggrube. **Hechtsprünge** mit dem Kopf zuerst sind wegen der Vermeidung von Verletzungen **nicht erlaubt und gelten als ungültig**. Es erfolgt eine **Belehrung und Verwarnung**. Eine Wiederholung dieses Sprungstils führt aus Sicherheitsgründen zum Ausscheiden aus dem Wettbewerb. Der Sprung ist **ungültig**, wenn **nicht mit einem Fuß** abgesprungen wird oder wenn die **Latte herunterfällt**. Jedes Kind **muss alle Höhen überspringen** und hat **max. 2 Versuche** pro Höhe. Zwei Fehlversuche hintereinander führen zum Ausscheiden. Für die Platzierung werden wie beim ‚normalen‘ Hochsprung die Fehlversuche bei der letzten übersprungenen Höhe und dann die Gesamtzahl der vorherigen Fehlversuche berücksichtigt.

Die **U8** beginnt bei **45 cm**, **Steigerung** bis 65 cm 10cm, danach 5 cm. Die **U10** beginnt bei **60 cm**, **Steigerung** bis 80 cm 10 cm, danach 5 cm.

Medizinballstoßen frontal beidhändig

Der Medizinball soll **beidhändig frontal aus der Schrittstellung** gestoßen werden (Rechtshänder linkes Bein, Linkshänder rechtes Bein vorn). Die **U8** stößt mit **1 kg aus dem Stand**, die **U10** mit **1,5 kg aus dem Stand** oder **aus dem frontalen 3er-Rhythmus**. **Alternativ** ist es bei der **U10** möglich, aus der seitlichen Stoßauslage einen **mit beiden Händen fixierten Ball einhändig zu stoßen** (Rechtshänder mit rechter Stoßhand, Linkshänder mit linker Stoßhand). Hier ist aber ein korrekter einhändiger Stoß erforderlich, denn wenn der **Ellenbogen die Stoßhand überholt, ist der Versuch ungültig!**

Jedes Kind hat **4 Versuche**, die **3 besten Versuche** werden zu einem Ergebnis **addiert**. Der Landebereich ist in parallel zur Abstoßlinie in 1/2-Meterbereiche markiert. Für jeden halben Meter gibt es einen Punkt. Der Versuch ist ungültig, wenn die Abstoßlinie übertreten wird. Die Kinder haben den Stoßbereich nach hinten zu verlassen.

Stadioncross

Der Stadioncross ist die abschließende Disziplin. Die Streckenführung bezieht Rasenflächen, Schotterwege und natürliche Hügel im Stadion ein und kann auch mit künstliche Hindernissen ergänzt werden. Die Strecke für die **U8** beträgt **ca. 500 m** und für die **U10 ca. 700 m**.