



Kinder Zehnkampf Wittlich

www.kinderzehnkampf.com

Sonntag, 10. September 2017
Sportzentrum Wittlich

Veranstalter: Athletic-Team Wittlich

Allgemeine Informationen und Teilnahmebedingungen:

- Teilnehmen können Schülerinnen und Schüler der **Jahrgänge 2006 bis 2007**.
- Kinder des Jahrgangs 2008 sind leider nicht startberechtigt.
- Es werden maximal 20 Teilnehmer zugelassen.
- Alle Gruppen werden durch Leichtathletik erfahrene Personen betreut.
- Der olympische Zehnkampf bleibt in seiner Struktur erhalten, sieht jedoch altersspezifische Erleichterungen vor (kleinere Gewichte, kürzere Laufstrecken,...).
- Der Wettkampf wird etwa 7 Stunden dauern. Die körperliche Belastung reduziert sich aber durch die geringere Anzahl der Versuche und viele Pausen.
- Der Zehnkampf ist auch für Kinder zu schaffen, die keine leichtathletischen Vorkenntnisse besitzen, eine allgemeine sportliche Eignung wird jedoch empfohlen.
- Im Wettkampf werden die Regeln und Bewegungsabläufe noch mal dargestellt und ggf. Einstiegshilfen angeboten.
- Eine Stunde vor dem jeweiligen Wettkampfbeginn können die Startunterlagen im Wettkampfbüro abgeholt werden. 30 Minuten vorher wird sich jede Gruppe gemeinsam für die erste Disziplin aufwärmen.
- Wir freuen uns über viele Eltern und Verwandte, die ihre Kinder bei diesem sportlichen Erlebnis betreuen und in allen zehn Übungen anfeuern.

Das Meldegeld für die Veranstaltung beträgt 15,00 Euro.

Jeder Finisher erhält eine Urkunde.

Es erfolgt eine Einzelwertung in den einzelnen Jahrgängen.

Meldungen sind zu richten an das

Athletic-Team Wittlich, Postfach 15 11, 54505 Wittlich
oder per Mail an: meldung@kinderzehnkampf.com

Offizieller MELDESCHLUSS ist Samstag, 26. August 2017 (Eingang!).

Das Meldegeld wird per SEPA-Lastschriftzug gezahlt. Die Bankverbindung muss auf dem Meldeformular eingetragen werden.

Startzeiten: 09:30 Uhr (Start der 1. Disziplin)

Beginn Aufwärmen: 09:00 Uhr

Die Disziplinen und deren Durchführung:

1. Disziplin: 30 Meter-Sprint fliegend

Mit Lichtschranken wird die Zeit gemessen, die über eine Strecke von 30 Metern erzielt wird. Der Anlauf zur ersten Messstrecke kann frei gewählt werden, günstig sind ca. 15 Meter. Jeder Teilnehmer hat einen Versuch

2. Disziplin: Weitsprung

Jeder Teilnehmer hat drei Versuche, der Absprung erfolgt aus einer 80 cm breiten Absprunzone. (Der Wettbewerb wird nach der IWR durchgeführt = bestenlistenfähig!)

3. Disziplin: Ballstoß

Statt mit einer Eisenkugel wird mit einem bunten Medizinball gestoßen. Gewicht: 1,5 Kg. Jeder Teilnehmer hat drei Versuche.

4. Disziplin: Hochsprung

Auch beim Hochsprung gelten die offiziellen Regeln: Absprung mit einem Bein, drei Versuche über jede Höhe. Aber insgesamt wird die Anzahl der Versuche auf 8 beschränkt. Die Anfangshöhe liegt bei 0,87 cm, Steigerung je Versuch = 5 cm. Der Wettbewerb ist bestenlistenfähig

5. Disziplin: 150 Meter-Shuttle-Lauf

Die Strecke von insgesamt 150 Metern ist eine Wendestrecke von 35 Metern, die viermal gelaufen wird. Die letzte Bahn verlängert sich um 10 Meter bis zur Ziellinie. In jedem Lauf starten drei Kinder gemeinsam.

6. Disziplin: Tennisring-Weitwurf

Ähnlich zum Diskuswerfen wird ein Tennisring aus einer Schleuderbewegung so weit wie möglich geworfen. Jeder Teilnehmer hat drei Versuche.

7. Disziplin: 50 Meter Hürdenlauf

Drei Kinder starten gemeinsam auf einem Hürdenparcours, auf dem 4 Zachariashürden überlaufen werden sollen. Abstand 1. Hürde = 11,00 Meter, Abstand zwischen den Hürden = 6,50 Meter

8. Disziplin: Stabhochsprung (mit Hilfestellung)

Wie beim Hochsprung hat jeder Teilnehmer maximal drei Versuche über jede Höhe und acht Versuche insgesamt. Die Gruppe kann ggf. nach Anfänger und Fortgeschrittenen aufgeteilt werden. Anfangshöhe ist 1,15 cm, die Steigerung beträgt bis 1,75 Meter immer 20 cm, danach immer 10 cm.

Ein Trainer hält den Stab im Absprungkasten fest, die Schüler laufen an den bereitgestellten Stab und springen mit dessen Hilfe über die Latte.

9. Disziplin: Vortexwurf

Die Teilnehmer werfen anstatt mit Speeren mit dem Nerf Vortex, einem kleinen Football mit Stabilisationsflossen. Jeder Sportler hat drei Versuche.

10. Disziplin: 800 Meter Lauf

Der Wettbewerb wird nach der IWR durchgeführt = bestenlistenfähig!

Die Punkte aus den Disziplinen werden aus der Nationalen Schüler-Punktetabelle ermittelt. Eine ausführliche Beschreibung der Disziplinen mit Bildern findet man auf der Internetseite www.kinderzehnkampf.com

Die Siegerehrung findet ca. 30 Minuten nach Beendigung des letzten Wettkampfes in der Altersgruppe statt.

**Anmeldung zum
Kinderzehnkampf am 10.09.2017 in Wittlich**

Name: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Geburtsdatum: _____

männlich () weiblich ()

Verein: _____

oder

Schule: _____

E-mail: _____

(bitte unbedingt angeben! - wegen Starterteilung)

Wir bestätigen, dass der/die Teilnehmer/in sportlich für die Teilnahme am Kinderzehnkampf geeignet ist.

Das Meldegeld von 15,00 Euro wird per SEPA-Lastschrift eingezogen.

Name des Kontoinhabers: _____

IBAN: DE _ _ _ _ _

BIC: _ _ _ _ _

Unterschrift Erziehungsberechtigter

Unterschrift Kontoinhaber