

KiLa Sportfest Espenau-Hohenkirchen

Sonntag, 11.09.2022

11:00 Uhr bis ca. 14:00 Uhr

Durchführung der Disziplinen, Regelwerk und Wertungsmodalitäten:

U 8:

30 Meter Hindernisstaffel

Abstand der 5 Bananenboxen (flach) ca. 4 m. Jedes Teammitglied nimmt teil. Durchführung gem. Wettkampfkarte KiLa. 3 Minuten Laufzeit, jedes überquerte/passierte Hindernis wird gezählt.

Ziel-Weitsprung

Jedes Teammitglied nimmt teil. Sprung in einen Fahrradreifen, beidbeinige Landung ist anzustreben. Einstiegsweite ca. 1 Meter, danach Steigerung um je 25 cm. Max. 2 Versuche pro Weite. Die 6 Punktbesten des Teams kommen in die Teamwertung.

Drehwurf

Wurf aus dem Stand (Wurfauslage Drehwurf) mit einem Tennisring. Pro Kind insgesamt 4 Versuche (2 direkt hintereinander im 1. Durchgang, 2 im 2.). Kein Übertreten der Abwurflinie, Verlassen des Wurfbereiches nach hinten. Aufstellung des Teams (mit Ausnahme des Kindes, das an der Reihe ist) hinter der Wurfanlage in einem geschützten Bereich (Fußballtor o.ä.)

Team-Biathlon

3 Laufteams pro Mannschaft (je mindestens 2 Kinder, Zusammensetzung freigestellt) 1 Runde Laufen (ca. 250-300 Meter), Werfen von 6 Bällen auf 3 Hindernisse, JEDES Kind MUSS mindestens einmal geworfen haben, Absolvieren von „Strafrunden“ bei nicht abgeräumten Zielen (max. 3), danach zum Wechselbereich. Wechsel zum nächsten Laufteam erfolgt über Hinsetzen auf eine Bank. Erst wenn der letzte des vorherigen Laufteams sitzt, darf das nächste Team starten.

U 10:

40 Meter Hindernis-Sprintstaffel

Ausführung wie bei der U 8, allerdings Abstände ca. 5 Meter, Bananenkisten stehen auf der breiteren Seite.

40 Meter Sprint

Jedes Teammitglied absolviert 2 Läufe über die Sprintstrecke. Lauf 1 aus dem Hochstart. Lauf 2 aus der Bauchlage, Kopf ist an der Startlinie, Arme seitlich am Oberkörper angelegt.

ADDITION der beiden Laufzeiten jedes Kindes. Die besten 6 Kinder eines Teams kommen in die Mannschaftswertung.

Drehwurf

Ausführung im Wesentlichen wie bei der U8, jedoch Durchführung mit einem Fahrradreifen. Maximal eine ganze Drehung zur Beschleunigung des Wurfgerätes möglich.

Wechselsprünge

Gemäß Wettkampfkarte KiLa. Wechselnd, einbeiniges Hüpfen in insgesamt 18 Reifen (+2 nebeneinander liegende „Schlussreifen“). Jedes Kind nimmt teil und hat je 4 Versuche. Loshüpfen auf optisches Signal (Senken des Armes). Stoppen der Zeit bei beidbeinigem Stand in den beiden „Schlussreifen“.

Abstände zwischen den Reifen bei gleichem Bein 25 cm, bei Beinwechsel (Farbwechsel) 50 cm. Strafzeiten gemäß Wettkampfkarte bei Verfehlen des Reifens oder falschem Bein, max. 5 Strafsekunden.

Die 3 besten Versuche jedes Kindes werden zum Einzelergebnis addiert. Dann werden die 6 besten Einzelergebnisse pro Team zum Mannschaftsergebnis addiert.

Team-Biathlon

Durchführung ähnlich wie bei der U8

Jedoch: 1. Runde Laufen, Werfen, ggf. Strafrunde, **2. Runde Laufen**, Wechsel

U 12:

6 x 50m Hindernisstaffel

6 Kinder pro Mannschaft nehmen an der Staffel teil. Abstand der 5 Trainingshürden 6 Meter. Jeweils Absolvieren der Hindernis- und der Flachstrecke durch jedes Kind, danach Zeitnahme.

50 Meter Sprint

Jedes Kind nimmt teil (1 Durchgang). Tiefstart aus dem Startblock. „Normale“ Zeitnahme, die besten 6 Kinder eines Teams kommen in die Mannschaftswertung.

Drehwurf

Ausführung im Wesentlichen wie bei der U10. Wurf mit dem Fahrradreifen.

Unterschied: FREIE Ausführung (keine Begrenzung auf max. eine Drehung)

Additions-Weitsprung

Durchführung gemäß Wettkampfkarte KiLa. 4 Versuche pro Kind. Anlaufänge ist nicht begrenzt. Zentimetergenaue Messung. Die 3 besten Versuche jedes Kindes werden addiert. Die 6 besten Kinder einer Mannschaft kommen in die Teamwertung.

Stadion-Cross

Alle Kinder nehmen teil. Gesamtstrecke ca. 1000 Meter (2 Runden) auf dem Sportplatz und den Nebenplätzen. Wechsel des Bodenbelages, kurze Steigungen, Einbeziehung von kleinen Hindernissen möglich. Zeitmessung für jedes Kind. Die besten 6 Kinder einer Mannschaft kommen in die Teamwertung.

WICHTIG !!!!

Mannschaftsbesprechung um 10:30 Uhr

Pro teilnehmendem Verein wird ein Vertreter erwartet

Pro Mannschaft ist ein Helfer zu stellen!

**Gemeinsames Aufwärmen aller teilnehmenden Kids ab ca.
10:30 Uhr!!**