



Kreisturntag 2024

TV Zollikofen

Leichtathletik
Wettkampfvorschriften

Jeanne Kolly, Nadine Trachsel

Weitsprung

Messung

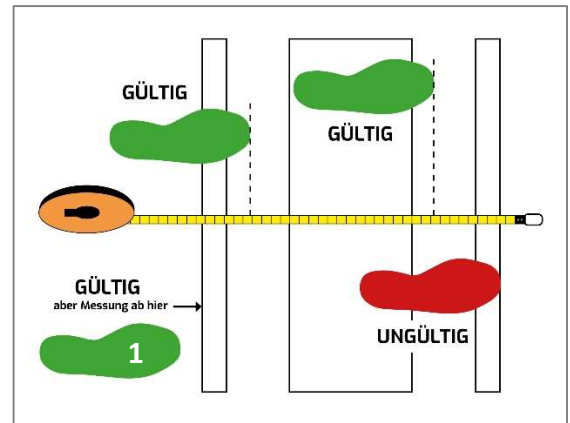
- **Absprung** = Gemessen wird ab den Zehenspitzen bis zum hintersten Lande-Eindruck (Ausnahme 1 siehe rechts)
- Es gilt für alle Kategorien das «Zonen-System» beim Absprung

Fehlversuche

- Übertreten (vgl. Skizze)

Helfende

- Organisator*in: Organisiert die ankommende Gruppe entsprechend der vorgelegten Liste, Namen aufrufen, gemessene Weite im Notenblatt notieren
- Messer*in Landung: Stecknadel beim hintersten Lande-Eindruck ansetzen
- Messer*in Absprung: Absprungpunkt kontrollieren, Messband im rechten Winkel zur Anlaufbahn, messen



Empfehlungen

- Mit dem Rechen den Sand auflockern und gleichmässig verteilen (Landefläche möglichst eben und auf gleicher Höhe wie die Anlaufbahn)
- Die Grube weit genug nach hinten auflockern! Es darf kein Verletzungsrisiko bestehen.
- Falls nötig zwischen den Gruppen den Absprungbereich mit einem Besen säubern (Rutschgefahr)
- Einspringen: je 1 Sprung pro Athlet*in
- Aufrufen: «Julia. Bereitmachen Luca»
- Anlauf-Markierungen: Dürfen die Anlaufbahn nicht blockieren

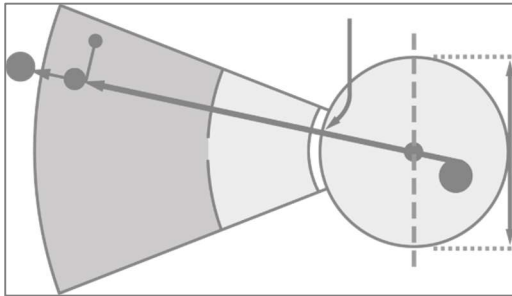
Material

Besen, Rechen, Messband 15m, Messband 30m, Stecknadel, Schreibunterlagen, Mäppli, Sitzgelegenheit, Tisch, Sonnenschirm, Notenblätter

Kugelstossen

Messung

- Jeden Versuch abstecken
- Messband am hintersten Eindruck der Kugel ansetzen bis in die Mitte des Stosskreises
- Ablesen an der Innenkante des Stossbalkens
- Die Athlet*innen führen die 3 Versuche nacheinander aus. Der weiteste Wurf wird gemessen.



Fehlversuche

- Landung: Wenn die Kugel ausserhalb der Sandgrube landet
- Stosskreis: Wenn der Stosskreis nicht hinter der Mittellinie verlassen wird
- Abwurf: Berühren der Stossbalken-Oberseite (-> Übertreten)

Helfende

- Schreiber*in: notiert die weiteste Distanz auf den Notenblättern, ruft nachfolgende Athlet*innen auf
- Messer*in Landung: Setzt die Stecknadel am hintersten Lande-Eindruck an
- Messer*in Stosskreis: Kontrolliert den Abwurf, Messband über die Kreismitte nach hinten spannen, messen

Empfehlungen

- Sicherheit: Nur unter Aufsicht stossen
- Einstossen: Bei Bedarf 1-2 Probewürfe pro Athlet*in
- Aufrufen: «Julia. Bereitmachen Luca»

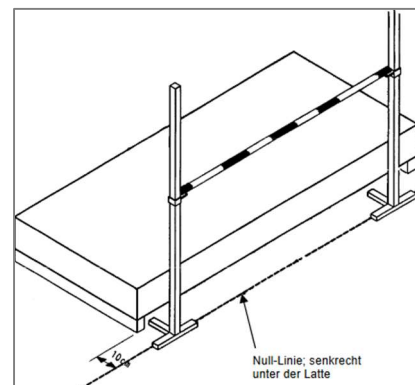
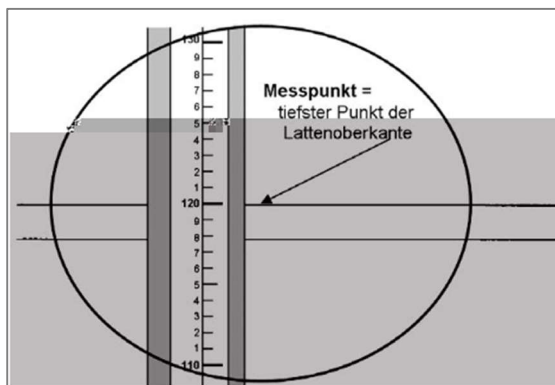
Material

Kugeln (5kg, 4kg), Messband 20m, Stecknagel, Schreibunterlagen, Mäppli, Besen, Kreide, Geschirrtuch, Notenblätter

Hochsprung

Messung

- Auf jeder Höhe sind 3 Versuche gestattet. Bei 3 Fehlversuchen auf derselben Höhe gilt diese Höhe als nicht übersprungen (die zuletzt übersprungene Höhe wird notiert)
- Maximal können die Athlet*innen 9 Sprünge ausüben
- Die Anfangshöhe dürfen die Athlet*innen selbst bestimmen
- Die Latte wird in 5cm-Schritten höhergestellt – Höhen dürfen ausgelassen werden
- Wird der Sprung abgebrochen, hat der/die Athlet*in 90sek Zeit, um den Sprung zu wiederholen
- Die Lattenoberkante wird auf die spezifische Höhe eingestellt:



Helfende

- 2 Latten-Verantwortliche: Heruntergefallene Latten wieder auflegen, gegebenenfalls neue Höhe einstellen
- Schreiber*in: Sprünge und Fehlversuche in der zur Verfügung gestellten Tabelle notieren

Fehlversuche

- Latte: Latte fällt runter (auch wenn sie zuerst einige Sekunden oben bleibt)
- Absprung: Abspringen mit beiden Füßen
- Matte: Berühren der Matte vor dem Absprung

Empfehlungen

- Einspringen: max. 10min Einspringen unter eigener Aufsicht
- Aufrufen: «Julia. Bereitmachen Luca»
- Anlauf-Markierungen: Auf Sicherheit (Stolpergefahr) achten

Material

Matte, 2 Ständer, 1 Latte, Schreibunterlagen, Mäppli, Sitzgelegenheit, Tisch, Anlauf-Markierungen (Hüetli), Notenblätter

500m / 1000m Fun&Run

Messung

- Jedes Kind erhält eine Startnummer
- Startnummer auf den Notenblättern notieren
- Mit der Handy-Stoppuhr die Zeit messen (siehe rechts; immer Gesamtzeit übertragen)
- Beim Eintreffen im Ziel bei allen Kindern jeweils auf «Runde» tippen
- Athlet*innen sollen in der Reihenfolge bleiben, in der sie ins Ziel eingelaufen sind (damit die Zeiten nicht verwechselt werden)

Runde	Rundenzeiten	Gesamtzeit
05	00:04.81	05:11.32
04	00:00.49	05:06.51
03	00:09.45	05:06.02
02	00:06.09	04:56.57
01	04:50.48	04:50.48

Helfende

- 2 Stopper*innen: geben Startsignale, messen die Zeiten, kommunizieren Zeiten an Schreiber*in
- 2 Schreiber*innen: lesen Nummern für Kinder vor, übertragen Zeiten von Stopper*in in die Tabelle
- 1 Organisator*in: verteilt die richtigen Startnummern an die Athlet*innen, sortiert nach jedem Lauf wieder die Startnummern

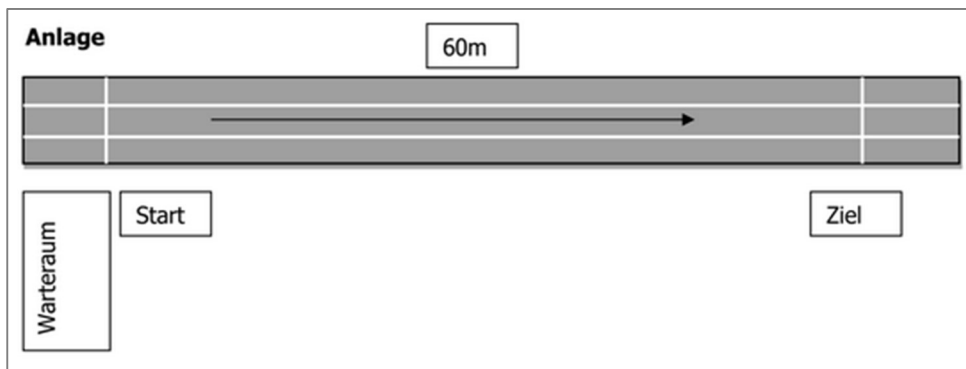
Empfehlungen

- Arbeit in 2er Teams – der/die Organisator*in ist für beide Teams zuständig
- Sobald die Athlet*innen der ersten Gruppe im Ziel sind, kann die nächste Gruppe starten – in dieser Zeit können die Resultate übertragen werden

Material

Eigenes Handy, 40 Startnummern, Schreibmaterial, Mäppli, Fähnlein, Sitzgelegenheit, Tisch, Glocke, Zelt, Notenblätter

Sprint



Messung

- Die Kinder sind in 3er Serien auf die Bahnen 1-3 eingeteilt (siehe Notenblätter)
- Mit der Startklappe wird das Startsignal «Auf die Plätze...Fertig...*Klatsch*» gegeben
- Im Ziel wird die Zeit gestoppt, wenn der Oberkörper durch die Lichtschranke geht. Achtung: auch Knie können zum Stoppen der Zeit führen!
- Die Zeiten werden in die Notenblätter übertragen

Helfende

- Starter*in: trägt das Headset und kommuniziert mit dem Ziel. Beginnt die Zeitmessung
- Messer*in (Ziel): trägt das Head-Set und kommuniziert mit dem Start, ist für die Lichtschranke zuständig, kommuniziert die Zeiten an Schreiber*in
- Schreiber*in: schreibt die Zeiten in die Notenblätter

Fehlversuche

- Frühstart: 1 Fehlstart ist erlaubt, ein zweiter führt zur Disqualifikation
- Start: Die Finger müssen hinter der Startlinie sein
- Lauf: Verlassen der Bahn mit Behinderung eines/-r anderen Athlet*in = Disqualifikation

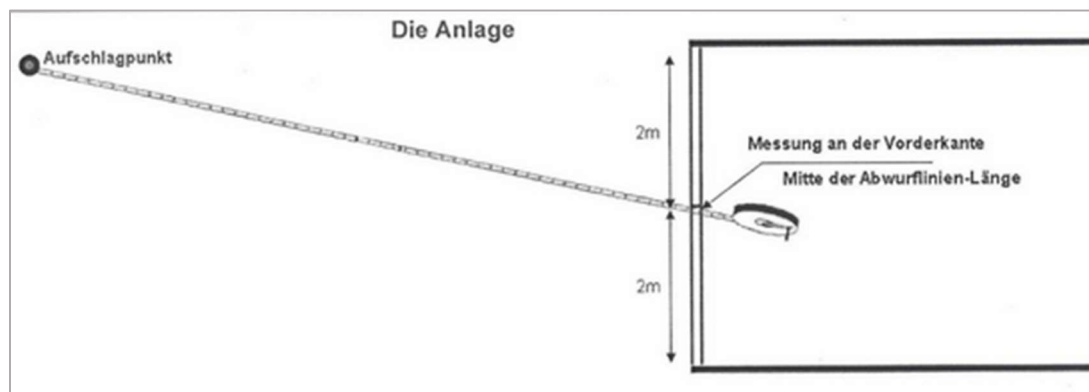
Material

Zeitmessanlage, Startblöcke, Startklappe, Headset, Schreibmaterial, Mäppli, Sitzgelegenheiten, Tisch, Zelt, Absperrband, Malstäbe & Hürden (Absperrung), Notenblätter

Ballwurf

Messung

- Alle 3 Würfe abstecken, den weitesten Wurf messen
- Messband mittig über den Abwurfbalken ziehen, Distanz an der inneren Kante beim Abwurfbalken ablesen (Nullpunkt des Messbandes ist bei Messer*in 1)
- Messangaben auf den Zentimeter genau angeben (bspw. 31.15m)



Fehlversuche

- Übertreten: Wenn irgendein Körperteil die Fläche hinter der Abwurfmarkierung berührt

Helfende

- Schreiber*in: überträgt die Distanzen in die Notenblätter
- Messer*in 1: steckt die Würfe ab
- Messer*in 2: misst am Abwurfbalken die Distanz ab

Empfehlungen

- Einwerfen: 1 Probewurf für jedes Kind
- Aufrufen: «Julia. Bereitmachen Luca»
- Bälle: Die Bälle werden von den Kindern selbst geholt und zurückgebracht

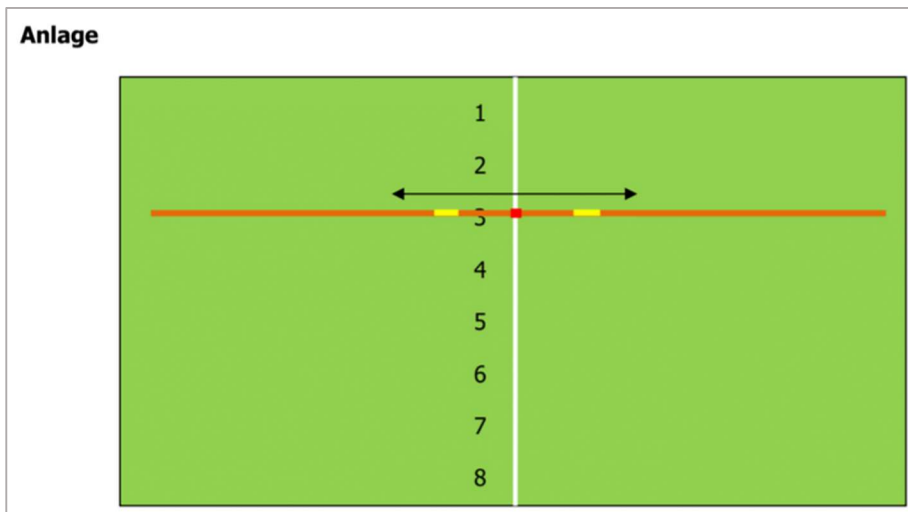
Material

Messband 50m, Bälle 200g, Kiste, Geschirrtuch, Messmarkierung (Stecknadel), Abwurfmarkierung, Schreibunterlagen, Mäppli, Sitzgelegenheit, Tisch, Sonnenschirm, Notenblätter

Seilziehen

Messung

- Pro Team sind 8 Seilziehende zu stellen – alle müssen barfuss starten
- Vor dem Startkommando müssen die Hände hinter dem Rücken bleiben
- Die Kampfrichter*innen geben dem/-r Starter*in das Signal, wenn die Teams bereit sind
- Mit der Startklappe wird das Startkommando gegeben. Danach wird das Seil aufgenommen und gezogen
- Das Team, das als erstes die Markierung am Seil über die Mittellinie zieht, hat gewonnen.



Fehlversuche

- Wenn mit Schuhen gezogen wird
- Eingraben: es dürfen keine Löcher in den Rasen gemacht werden
- Das Seil darf erst nach dem Startkommando aufgenommen werden

Helfende

- Starter*in: gibt das Startkommando mit der Startklappe
- 4 Kampfrichter*innen: Beenden die Partie, wenn das Seil die Mittellinie überquert
- Schreiber*in: Wird von der Wettkampfleitung übernommen

Empfehlungen

- Die Open-Kategorie/Leitende dürfen auf Wunsch ausser Konkurrenz und ohne Ranglistenführung starten
- Pro Team ist 1 Betreuer*in zugelassen
- Es ist auf genügend Abstand zu den Zuschauenden zu achten

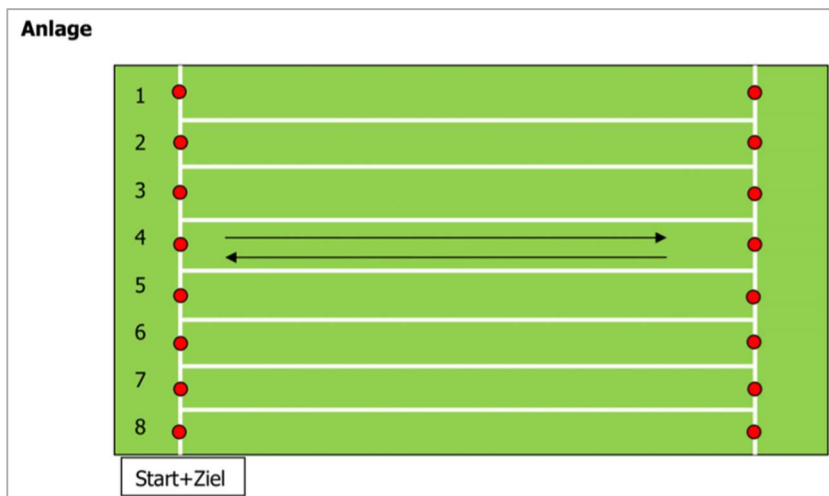
Material

4 Seile, Absperrband, 8 Malstäbe, evtl. Malerband für Seilmarkierung, Linienfarbe, Notenblätter

Pendelstafette

Messung

- Pro Team starten 8 Athlet*innen. Auf jeder Seite sind es 4 Personen.
- Der/die Schlussläufer*in wird mit einem Bündeli markiert. Er/sie befindet sich auf der Seite des Starts
- Die Messenden geben dem/-r Starter*in ein Signal, wenn die Teams bereit sind
- Mit der Startklappe wird das Startkommando gegeben «Auf die Plätze, Fertig, *Klatsch*»
- Die Messenden starten die Stoppuhren
- Jede/-r Läufer*in absolviert 2 Längen
- Beim Eintreffen des /-r Schlussläufer*in über die Ziellinie wird die Zeit gestoppt



Fehlversuche

- Frühstart: zweiter Versuch wird gestattet
- Falsche Übergabe: Pendelstab umkreist nicht den Malstab (+2sek)
- Fallenlassen des Stabes: kein Zeitzuschlag

Helfende

- 8 Messende: Messen die Zeit auf Startkommando, kontrollieren auf Fehlübergaben und zählen diese
- 8 Kontrolleur*innen: kontrollieren auf Fehlübergaben und zählen diese
- Starter*in: Gibt das Startkommando
- Schreiber*innen: wird von der Wettkampfleitung übernommen

Empfehlungen

- Wenn zu kleine Teams antreten, müssen pro Team 16 Längen zurückgelegt werden -> einige Athlet*innen müssen 3x rennen

Material

8 Pendelstäbe, 8 Stoppuhren/Handys, 25 Malstäbe, Startklappe, Schreibunterlagen, Absperrband, 8 Bündeli, Notenblätter