



Kinder Zehnkampf Wittlich

www.kinderzehnkampf.com

Samstag, 28. August 2010
Sportzentrum Wittlich

Arbeitsgemeinschaft

ATHLETIC-TEAM WITTLICH

CUSANUS-GYMNASIUM WITTLICH

Allgemeine Informationen und Teilnahmebedingungen:

- Teilnehmen können Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 1997 bis 2000.
- Es werden maximal 50 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 5 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 sportlichem Erlebnis betreuen und in allen zehn Übungen anfeuern.

Das Meldegeld für die Veranstaltung beträgt 10,00 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 Freitag, 20. August 2010 (Eingang!). Die Anmeldung ist erst mit der Zahlung des Meldegeldes vollständig. Startplätze, die bis zu diesem Tag nicht durch die Einzahlung bestätigt sind, werden anderen Teilnehmern zur Verfügung gestellt. Einzahlungen können auf das Konto 801 77 55 bei der VVR-Bank in Wittlich (BLZ 587 609 54) ab sofort vorgenommen werden.

Startzeiten (Änderungen vorbehalten):

1. Gruppe 10:00 Uhr (Start der 1. Disziplin), Aufwärmen: 09:30 Uhr
2. Gruppe ca. 10:45 Uhr (Start der 1. Disziplin), Aufwärmen: 10:30 Uhr
3. Gruppe ca. 11:30 Uhr (Start der 1. Disziplin), Aufwärmen: 11:00 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 15 bis 20 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 IWB 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 werden anstatt mit Speeren mit dem Nerf Vortex, einem kleinen Football mit Stabilisationsflossen. Jeder Sportler hat drei Versuche.

10. Disziplin: 1000 Meter Lauf für Jungs und 800 Meter Lauf für Mädchen

Der Wettbewerb wird nach der IWB durchgeführt = bestenlistenfähig!

Die Punkte aus den Disziplinen werden aus der Nationalen Schüler-Punktetabelle ermittelt.

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

**Anmeldung zum
Kinderzehnkampf am 28.08.2010 in Wittlich**

Name: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Geburtsdatum: _____

männlich () weiblich ()

Verein: _____

oder

Schule: _____

E-mail: _____

(bitte unbedingt angeben!)

Das Meldegeld von 10,00 Euro überweisen wir bis zum
Meldeschluss auf das angegebene Konto

Unterschrift Erziehungsberechtigter

