

Erläuterungen zu den Disziplinen des Kindermehrkampfes

Hindernissprintstaffel U8

Die Kinder sprinten in Staffelform in exakt drei Minuten einen Hindernissprint (sechs Quader, ca. 15 cm hoch) und einen Flachsprint über 30 Meter. Sie starten abwechselnd auf der Hindernis- und Flachsprintstrecke. Die Staffelholzübergabe erfolgt von hinten. Pro Hindernis gibt es einen Punkt für die Mannschaft. Bei Nichteinhalten der Laufwege wird jeweils ein Punkt abgezogen.

Druckwurf U8

Alle Kinder stoßen einen 800g schweren Medizinball viermal beidhändig aus der parallelen Fußstellung. Die Kinder dürfen nicht übertreten und müssen den Wurfbereich nach hinten verlassen. Das Sportfeld wird in Zonen a 50 cm unterteilt (pro Zone ein Punkt). Die drei besten Ergebnisse eines Kindes werden gezählt, die sechs größten Punktzahlen kommen in die Mannschaftswertung.

Staffeleinbeinhüpfen U8

Mit 16 Fahrradreifen wird eine Strecke ausgelegt, die von sechs Kindern pro Staffel auf einen Bein springend bewältigt werden sollen. Nach 8 Reifen erfolgt ein Beinwechsel. Misslingt ein Sprung, fängt das Kind beim vorherigen Reifen noch einmal an. Es wird die Zeit von zwei Durchgängen gestoppt, der bessere wird gewertet. Nach dem ersten Durchgang können bei mehr als sechs Kindern in einer Mannschaft die Teilnehmer auch ausgetauscht werden.

Hindernissprintstaffel U10

Die Kinder sprinten in Staffelform in exakt drei Minuten einen Hindernissprint (sechs Kinderhürden, ca. 40 cm hoch) und einen Flachsprint über 30 Meter. Sie starten abwechselnd auf der Hindernis- und Flachsprintstrecke. Die Staffelholzübergabe erfolgt von hinten. Pro Hindernis gibt es einen Punkt für die Mannschaft. Bei Nichteinhalten der Laufwege wird jeweils ein Punkt abgezogen.

Weitsprungstaffel U10

Nach dem Kommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ laufen die ersten Kinder einer Mannschaft auf die 10-Meter-Strecke zur Sprunggrube. An einen Hindernis springen sie einbeinig in die Weite. Die Kinder sollen möglichst beidbeinig landen, umrunden den Umlauf am Ende der Weitsprunganlage und laufen zum Start zurück. Nach Übergabe eines Ringes ist der nächste Sportler dran. Die Grube wird in Zonen a 20 cm unterteilt (pro Zone ein Punkt). Die Punkte werden bis zum Ablauf von drei Minuten zusammengezählt. Die Gesamtpunktzahl geht in die Mannschaftswertung.

Medizinballstoßen U10

Es wird viermal ein 1 kg schwerer Medizinball gestoßen, aus dem 3er Rhythmus zweimal mit der rechten und zweimal mit der linken Hand. Das Sportfeld wird in Zonen a 50 cm unterteilt (pro Zone ein Punkt). Die drei besten Ergebnisse eines Kindes werden gezählt, die sechs größten Punktzahlen kommen in die Mannschaftswertung.

Tandem-Team-Biathlon U10

6 Kinder – je zwei Kinder erbringen gleichzeitig eine Ausdauer- und mehrere Ziel-Wurf-Leistungen. Streckenlänge einer Runde 600 m und eine kleine Strafrunde. An der Wurfstation müssen alle Ziele abgeworfen werden. Pro stehend gebliebenes Ziel ergibt sich eine Strafrunde, welche beide absolvieren müssen. Wenn beide Athleten im Ziel sind, startet das nächste Tandemteam.

Stoßdreikampf U12

Alle Kinder einer Mannschaft nehmen am Stoßdreikampf teil, die besten sechs Ergebnisse kommen in die Wertung. Die Sportler stoßen viermal mit einem 1.5 kg Medizinball: 1. Durchgang: rechte Hand, Stoßauslage; 2. Durchgang: linke Hand, Stoßauslage; 3. & 4. Durchgang mit der bevorzugten Seite, 3er Rhythmus. Das Sportfeld wird in Zonen a 50 cm unterteilt (pro Zone ein Punkt). Gewertet werden die ersten beiden Durchgänge sowie der bessere von Durchgang 3 und 4.

Hindernissprint U12 Einzel

Über 50 Meter sprinten die Sportler über sechs Kinderhürden von 40 cm. Der Start erfolgt aus dem Startblock. Ermittelt wird die Laufzeit von jedem einzelnen. Die Teamwertung ergibt sich aus den sechs besten Zeiten.

Fünfsprung U12

Jedes Kind springt nach einer Sprungvorbelastung in die Weitsprunggrube. Dabei gibt es eine Rhythmusvorgabe: links-links-rechts-rechts-links bzw. rechts-rechts-links-links-rechts. Die Sprünge sollten in die bereit gelegten Fahrradreifen erfolgen. Gemessen wird die effektive Weite des letzten Sprungs in die Grube. Jedes Kind hat vier Versuche. Ungültig ist der Versuch, wenn der Rhythmus nicht eingehalten, mit beiden Beinen abgesprungen oder die Reifen nicht getroffen wurden. Von vier Durchgängen werden die drei besten Ergebnisse eines Kindes gezählt, die sechs größten Gesamtweiten fließen in die Mannschaftswertung.

Hindernissprintstaffel U12

6 Kinder absolvieren einen Hindernissprint (sechs Kinderhürden a 40 cm) und einen Flachsprint über 50 Meter. Sie starten abwechselnd auf der Hindernis- und Flachsprintstrecke. Die Staffelholzübergabe erfolgt von hinten. Es wird die Zeit gemessen, wenn alle Kinder beide Strecken absolviert haben.

Teamverfolgung U12

6 Kinder einer Mannschaft laufen nacheinander 800 m. Die Mannschaften starten zeitversetzt, zuerst das führende Team. Die weitere Reihenfolge ergibt sich aus den gesammelten Rangplatzpunkten (pro Punkt gibt es eine Zeitdifferenz von drei Sekunden). Die Mannschaft, welche als erstes ins Ziel kommt, ist Tagessieger. Durch farbige Bänder werden die letzten Läufer farblich hervorgehoben.