

# Einladung und Ausschreibung zum 1. Wettkampf des KiLa Leichtathletik Cups

- Veranstalter und  
Ausrichter: DJK Jung Siegfried Herzogenrath
- Termin: 04. März 2017  
Beginn: 12.30 Uhr  
Einlass: 11.30 Uhr
- Austragungsort: Dreifachsporthalle Schulzentrum Herzogenrath,  
Bardenberger Str.  
Die Halle darf nur in Turnschuhen mit heller Sohle betreten werden.
- Meldungen: Heike Herma, Marzellinastr. 3, 52134 Herzogenrath  
Tel.: 02406/3289, e-Mail: [heikeherma@aol.com](mailto:heikeherma@aol.com)
- Meldeschluss: 28. Feb. 2017
- Meldegebühr: Mannschaft U8 30 €  
Mannschaft U10 40 €  
Mannschaft U12 50 €
- Nachmeldungen: Nachmeldungen werden bis 1 Stunde vor Wettkampfbeginn gegen  
eine Zusatzgebühr von € 10,00 pro Mannschaft entgegengenommen.
- Auszeichnungen: Medaillen für die siegreichen Mannschaften, Urkunden für jedes Teammitglied
- Wettbewerbe: **U8:** 2\*30m, Hoch-Weit, Medizinballstoßen, Hindernissprintstaffel - **Rahmenwettbewerb**  
**U10:** 2\*30m, Hoch-Weit, Medizinballstoßen, Wechselsprünge, Hindernissprintstaffel  
**U12:** 2\*30m, Weitsprung, Medizinballstoßen, Fünfsprung, Hindernissprintstaffel  
Siehe Anhang
- Ergebnislisten: werden im Internet unter [www.djk-herzogenrath.de](http://www.djk-herzogenrath.de) veröffentlicht
- Haftung: Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt keine Haftung für Unfälle  
aller Art, Diebstahl oder andere Schadensfälle

Wir wünschen allen Teilnehmern und Betreuern eine gute Anreise und viel Erfolg!

DJK Jung Siegfried  
Herzogenrath

Ablaufplan  
als Richtschnur

## KiLa-Pokal 1. Wettkampf 04.03.2017

Zeit	U8		U10		U12	
	Riege 1	Riege 2	Riege 3	Riege 4	Riege 5	Riege 6
12:30	Einmarsch der Mannschaften					
	2*30 m		Medizinballstoßen 1	Wechselsprünge	Medizinballstoßen 2	Fünfsprung
		2*30 m				
	Hoch Weit 1	Medizinballstoßen 2	Wechselsprünge	2*30 m	Fünfsprung	2*30 m
	Medizinballstoßen 1	Hoch Weit 1	2*30 m	Medizinballstoßen 2		Weitsprung
					2*30 m	
	Hindernissprintstaffel		Hoch Weit 2	Hoch Weit 1	Weitsprung	Medizinballstoßen 1
		Hindernissprintstaffel				
	Siegerehrung		Hindernissprintstaffel			
				Hindernissprintstaffel		
			Siegerehrung		Hindernissprintstaffel	
						Hindernissprintstaffel
					Siegerehrung	

<p><b><u>U 8</u></b></p> <p><b>Teamwertung</b> /gemischte Teams 6-11 pro Mannschaft</p> <p><b>6 Besten werden gewertet</b></p>	<p><b><u>U 10</u></b></p> <p><b>Teamwertung</b> /gemischte Teams 6-11 pro Mannschaft</p> <p><b>6 Besten werden gewertet</b></p>	<p><b><u>U 12</u></b></p> <p><b>Einzel/</b> <b>u. Teamwertung</b> 6-11 pro Mannschaft</p> <p><b>6 Besten werden gewertet</b></p>
<p><b>Disziplinen</b></p>	<p><b>Disziplinen</b></p>	<p><b>Disziplinen</b></p>
<p><b><u>2 x 30 Meter</u></b></p> <p><b>ohne</b> Startblock aus beliebiger Position</p>	<p><b><u>2 x 30 Meter</u></b></p> <p><b>ohne</b> Startblock aus beliebiger Position</p>	<p><b><u>2 x 30 Meter</u></b></p> <p><b>mit</b> Startblock</p>
<p><b><u>Hoch-Weit</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>5 Meter</b> Anlauf</li> <li>- <b>Anfangshöhe 45 cm</b> (Steigerung 10 cm ) ab 65 cm ( Steigerung 5 cm)</li> <li>- <b>jedes Teammitglied nimmt teil</b></li> <li>- jedes Kind hat <b>2 Versuche pro Höhe</b></li> </ul>	<p><b><u>Hoch-Weit</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>10 Meter</b> Anlauf</li> <li>- <b>Anfangshöhe 60 cm</b> ( Steigerung 10 cm) ab 80 cm ( Steigerung 5 cm)</li> <li>- <b>jedes Teammitglied nimmt teil</b></li> <li>- jedes Kind hat <b>2 Versuche pro Höhe</b></li> </ul>	<p><b><u>Weitsprung</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- freigestellter Anlauf</li> <li>- Absprungzone <b>80cm</b></li> <li>- <b>4 Versuche</b> davon werden für das Team die besten <b>3 Versuche</b> gewertet und addiert</li> </ul>

	<p><b><u>Wechselsprünge</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 18 zweifarbige Reifen</li> <li>- <b>jedes Teammitglied nimmt teil</b></li> <li>- jedes Kind hat <b>4 Versuche</b></li> <li>- <b>Zeitmessung</b></li> <li>- <b>Fehler wird mit 0,5 sec. Belegt und zur Endzeit addiert</b> <b>maximale Strafzeit 5 sec, d.h. 10 Fehler</b></li> </ul>	<p><b><u>Fünfsprung</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>freigestellter Anlauf</b> aus Anlaufraum</li> <li>- <b>jedes Teammitglied nimmt teil</b></li> <li>- jedes Kind hat <b>4 Versuche, die besten drei werden addiert</b></li> <li>- Gemessen wird der letzte Sprung des Fünfsprungs links-links-rechts-rechts-links bzw. rechts-rechts-links-links-rechts</li> </ul>
<p><b><u>Medizinballstoßen</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Basketball oder Medizinball ( 0,5-1 kg)</b></li> <li>- Abwurfbereich <b>1 m</b></li> <li>- Zonenabstand <b>0,5 m</b></li> <li>- <b>jede Zone 1 Punkt es zählt nächst-liegender Abdruck</b></li> </ul>	<p><b><u>Medizinballstoßen</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Medizinball ( 1- 1,5 kg)</b></li> <li>- Abwurfbereich <b>1 m</b></li> <li>- Zonenabstand <b>0,5 m</b></li> <li>- <b>jede Zone 1 Punkt es zählt nächst-liegender Abdruck</b></li> </ul>	<p><b><u>Medizinballstoßen</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Medizinball ( 1,5- 2 kg)</b></li> <li>- Abwurfbereich <b>2 m</b></li> <li>- Zonenabstand <b>0,5 m</b></li> <li>- <b>jede Zone 1 Punkt es zählt nächst-liegender Abdruck</b></li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>4 Versuche</b> <b>1+2 Versuch hinter-einander</b> dann hinten anstellen dann <b>3+4 Versuch hintereinander</b></li> <li>- 3 besten Versuche werden gewertet</li> <li>- Ball wird aus dem Stand von der Brust aus beidhändig nach vorne gestoßen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>4 Versuche</b> <b>1+2 Versuch hinter-einander</b>, hinten anstellen, dann <b>3+4 Versuch hintereinander</b></li> <li>- 3 besten Versuche werden gewertet</li> <li>- Ball wird beidhändig gehalten und aus dem Stand seitlich nach vorne gestoßen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>4 Versuche</b> <b>1+2 Versuch hinter-einander</b>, hinten anstellen, dann <b>3+4 Versuch Hintereinander</b></li> <li>- 3 besten Versuche werden gewertet</li> <li>- Ball wird beidhändig gehalten und aus dem 3-Schritt-Rhythmus seitlich nach vorne gestoßen</li> </ul>
<p><b><u>Hindernissprint-Staffel ( 30 m)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 nebeneinander liegende Bahnen</li> <li>- Tennisringe</li> <li>- Hindernisse ( <b>30 cm hoch, Abstand 5 m</b>)</li> <li>- Umlaufstangen ( 3 m hinter Übergabelinie)</li> <li>- <b>jedes Teammitglied läuft mit ( Verteilung beidseitig)</b></li> </ul>	<p><b><u>Hindernissprint-Staffel ( 30m)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 nebeneinander liegende Bahnen</li> <li>- Tennisringe</li> <li>- Hindernisse ( <b>40 cm hoch, Abstand 5 m</b>)</li> <li>- Umlaufstangen ( 3 m hinter Übergabelinie)</li> <li>- <b>jedes Teammitglied läuft mit ( Verteilung beidseitig)</b></li> </ul>	<p><b><u>Hindernissprint-Staffel ( 30 m)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 nebeneinander liegende Bahnen</li> <li>- Staffelstäbe</li> <li>- Hindernisse ( <b>50 cm hoch, Abstand 5 m</b>)</li> <li>- Umlaufstangen ( 3 m hinter Übergabelinie)</li> <li>- <b>6 Kinder bilden eine Staffel ( Verteilung 3 auf jeder Seite)</b></li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>- abwechselnd über Hürden und Gerade</li><li>- <b>3 min Zeit</b></li><li>- <b>1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist Startläufer</b></li><li>- jedes Hindernis zählt 1 Punkt, sobald man es übersprungen oder auf der Geraden an ihm vorbei gelaufen ist</li><li>- die Übergabe des Tennisringes erfolgt von hinten nach dem Umlaufen der Umlaufstange</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- abwechselnd über Hürden und Gerade</li><li>- <b>3 min Zeit</b></li><li>- <b>1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist Startläufer</b></li><li>- jedes Hindernis zählt 1 Punkt sobald man es übersprungen oder auf der Geraden an ihm vorbei gelaufen ist</li><li>- die Übergabe des Tennisringes erfolgt von hinten nach dem Umlaufen der Umlaufstange</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- abwechselnd über Hürden und Gerade</li><li>- <b>Ende, wenn alle Beteiligten 2 x sowohl über die Hürden als auch die Gerade gelaufen sind</b></li><li>- <b>1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist Startläufer</b> <b>Letzter Läufer an der Hindernisstrecke ist Schlussläufer</b></li><li>- Zeitmessung welche Staffel ist die Schnellste</li><li>- die Übergabe des Staffelstabes erfolgt von hinten nach dem Umlaufen der Umlaufstange</li></ul>
--	---	---