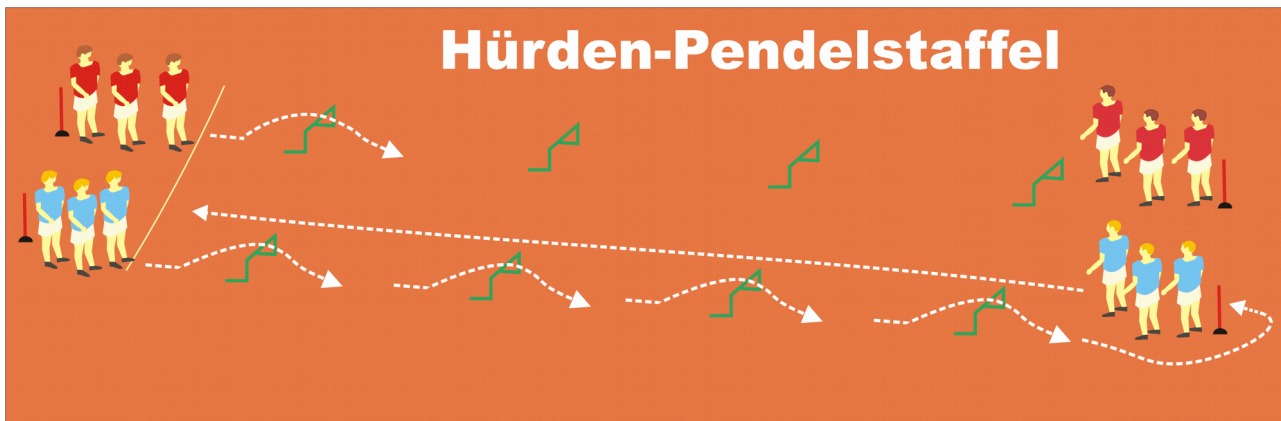


Die 5 Wettbewerbe des Hallen-KIDS-Cups 2017 im Detail

1. Hürden-Pendelstaffel über 3-4 flache Hürden

- U8 = 30m - 3 Minihürden (Hinweg) - Anlauf 10m - Abstände 5m - Abschlagen
- U10 = 40m - 4 Midihürden (Hinweg) - Anlauf 11,75m - Abstände 5,5m - Stabübergabe
- U12 = 40m - 4 Kinderhürden 40cm (Hinweg) - Anlauf 11m - Abstände 6m - Stabübergabe

Jeweils Flachsprint in der Gegenrichtung



Jedes Kind läuft eine Gerade flach oder über die Hürden, dann um die Malstange herum und schlägt den Nächsten ab (U8) oder Stab (U10 + U12).

Punkte je Hürde (korrekt überlaufen bzw. vorbei gelaufen).

2. Raketenweitwurf-Staffel

- U8 = 75cm - 120g, Wurf aus dem Stand
- U10 = 100cm - 180g, 1-3 Anlaufschritte (Malstange von Wurflinie ca. 3m entfernt)
- U12 = 100cm - 240g, 1-3 Anlaufschritte (Malstange von Wurflinie ca. 4m entfernt)



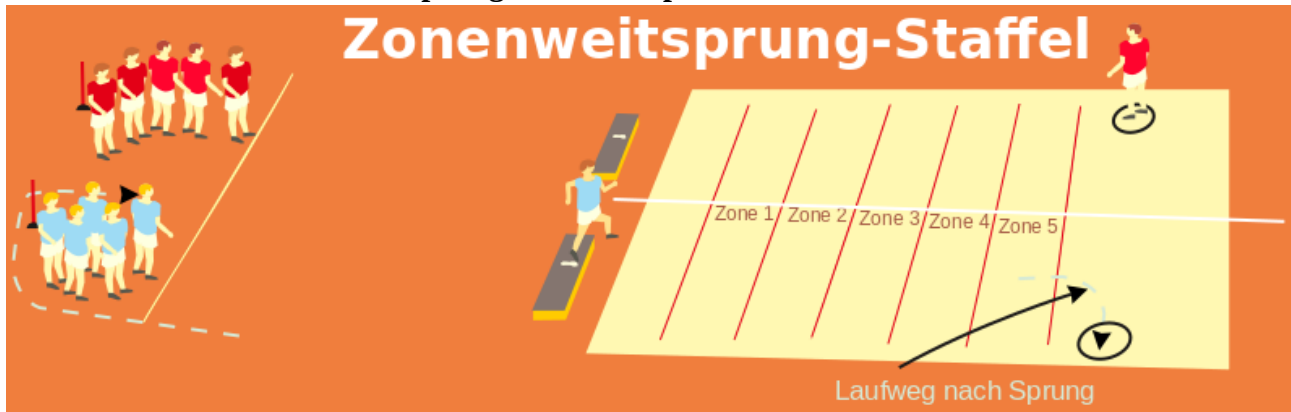
Raketenwurf der U8, U10 und U12

3 Anlaufschritte erlaubt; gegenüber wartendes Kind darf in Wurfzonen entgegen gehen, um evtl. Rakete zu fangen (dann zählen Punkte dieser Fangzone plus 1), anschließend muss das Kind mit der aufgenommenen oder gefangenen Rakete zur eigenen Abwurflinie zurück, um von dort selbst zu werfen. Die restlichen Kinder warten 5m zurück (falsch in Grafik!).

Abstand zur 1. Zone: U8 => 3m, U10 => 5m, U12 => 6m (Gesamtbereich also für U8 =16m, U10 = 20m und für U12 = 22m). Zonen für alle à 2m (also 5 x 2m = 10m). Breite der Wurfzonen ca. 5m (außerhalb = 0 Punkte). Sonderpunkt fürs Fangen der Rakete in einer Zone durch das nächste Kind !!!

3. Weitsprungstaffel

- U8, U10 und U12 = Absprung von Tartanplatte ca. 5cm hoch



Weitsprung der U8, U10 und U12

Abstand der Zonen 20cm, Ablauf wie beim Stabweitsprung.

4. Mehrfachsprung-Staffel bzw. Stabweitsprung-Staffel

- U10 = Mehrfachsprung 4 x 3er-Hop plus beidbeinige Landung = Startkommando;



Mehrfachsprung der U10

Je korrekter 3er-Hop plus Beinwechsel 1 Punkt,
Schlussprunglandung in den 2 Schlussreifen = Startkommando.

- **U12 = Stabweitsprung, Anlauf ca. 10m**



Stabweit der U12

Stablängen ca. 2,20m – 2,60m, Zonen à 25cm

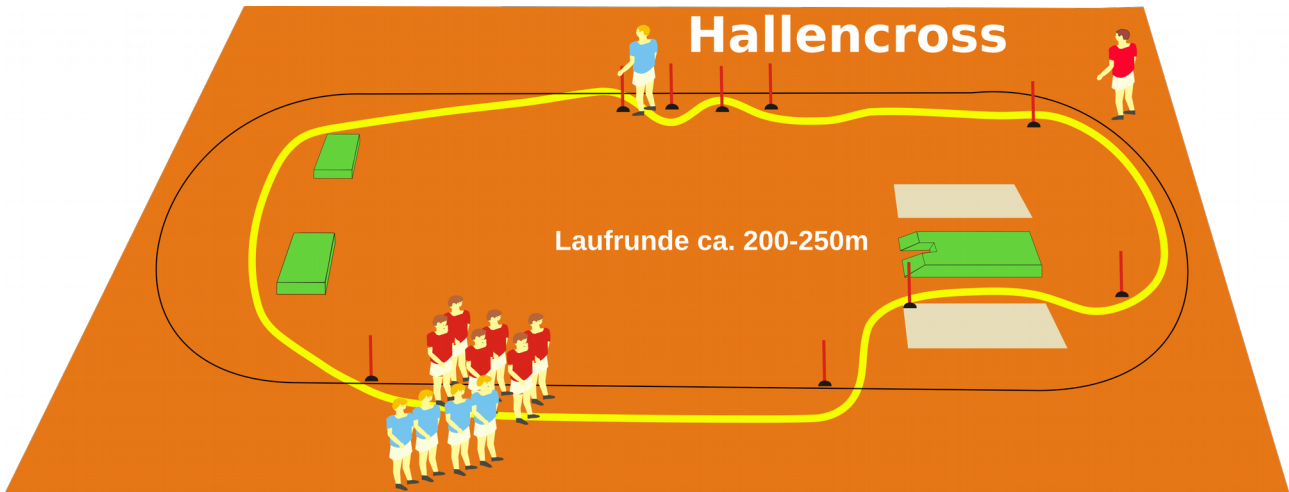
Einstich muss in Reifen erfolgen, Kind nimmt nach Landung Stab mit, tritt in einen seitlichen Reifen als Startkommando für das nächste Kind, läuft zurück und legt Stab ins Ablagefeld; das nächste Kind nimmt Stab aus Ablagefeld, tritt an Ablauflinie und läuft von dort zum Sprung an, wenn „Startkommando“ erfolgt ... usw.

5. Einzelsprints 30m fliegend durch Lichtschranken

- **U10 = je Kind 1 Lauf, max. 10m Anlauf, die besten Zeiten der 6 Besten werden addiert**

bzw. Hallencross-Staffel, Dauer 12 Min.

- **U8 = ca. 200m-Rundkurs mit Hindernissen**
- **U12 = ca. 250m-Rundkurs mit Hindernissen**



Hallencross, Laufweg ähnlich, zusätzliche Hindernisse

Endlosstaffel, bis 12 Min. um sind; Rundenzahl und Position beim Schlusspfiff zählen

Der Wechsel erfolgt jeweils nach einer Laufrunde im Start-Ziel-Bereich. Runden- und Hindernisaufbau ähnlich der Darstellung, längerer Parcours für U12.

Zum Ablauf insgesamt:

Bei den Disziplinen 1 - 4 starten jeweils 2 Teams je Übung gegeneinander gleichzeitig - Dauer 5 Min.; danach erfolgt in Ruhe Disziplinwechsel in Zirkelform. Nach Möglichkeit erfolgt ein Wechsel des gegnerischen Teams je Disziplin. Nach diesen vier Durchgängen treten alle Teams im Biathlon gegeneinander an.