

# Hinweise Kinderleichtathletik-Mehrkampf MKC (Vereine/Schulen)

Herzlich Willkommen zum **Mehrkampf-Cup Braunschweiger Land** der Kinderleichtathletik für die Altersklassen U8 und U10. Mit der Implementierung des Wettbewerbssystem der Kinderleichtathletik (KiLa) wird das Ziel verfolgt, Kindern wichtige Bewegungserfahrungen im Team zu vermitteln, den Zugang zum Sport zu erleichtern sowie Talente in der Leichtathletik zu entdecken und zu fördern.

## Wertungsklassen:

**Teams Kinder U8** (M/W 7 u. jü. / Jg.: 2015 u. jü.; männl./weibl.)

**Teams Kinder U10** (M/W 9, M/W 8 / Jg.: 2013/2014; männl./weibl.)

## Teams und Wertung:

- Ein Team wird aus Mädchen und Jungen einer Doppelaltersklasse gebildet und besteht aus 6 bis maximal 11 Kindern
- Team-Mehrkampfwertung / Ranglistenpunkte nach Einzeldisziplinen
- Die eingeteilten Teams treten in vier Disziplinblöcken (Sprint, Sprung, Wurf, Staffel) gegeneinander an, in denen die jeweils besten 6 Ergebnisse einer Disziplin in die Teamwertung eingehen.
  - Die Ergebnisse werden in eine Rangfolge gebracht, sodass jedes Team eine Ranglistenpunktzahl pro Disziplin erhält.
  - Das Siegerteam einer Disziplin erhält 1 Pkt (das zweitplatzierte Team 2 Pkt., das drittplatzierte Team 3 Pkt. usw.)
  - Die Endplatzierung ergibt sich somit aus der Summe der Ranglistenpunkte der einzelnen Disziplinen.
  - Das Team, welches am Ende die wenigsten Ranglistenpunkte hat, gewinnt.
  - Für die Gesamtauswertung des MKC werden alle Auswertungstabellen der Schulen in eine Gesamtauswertungstabelle gebracht, so dass die Vergabe der Ranglistenpunkte unter allen Teams erfolgen kann.

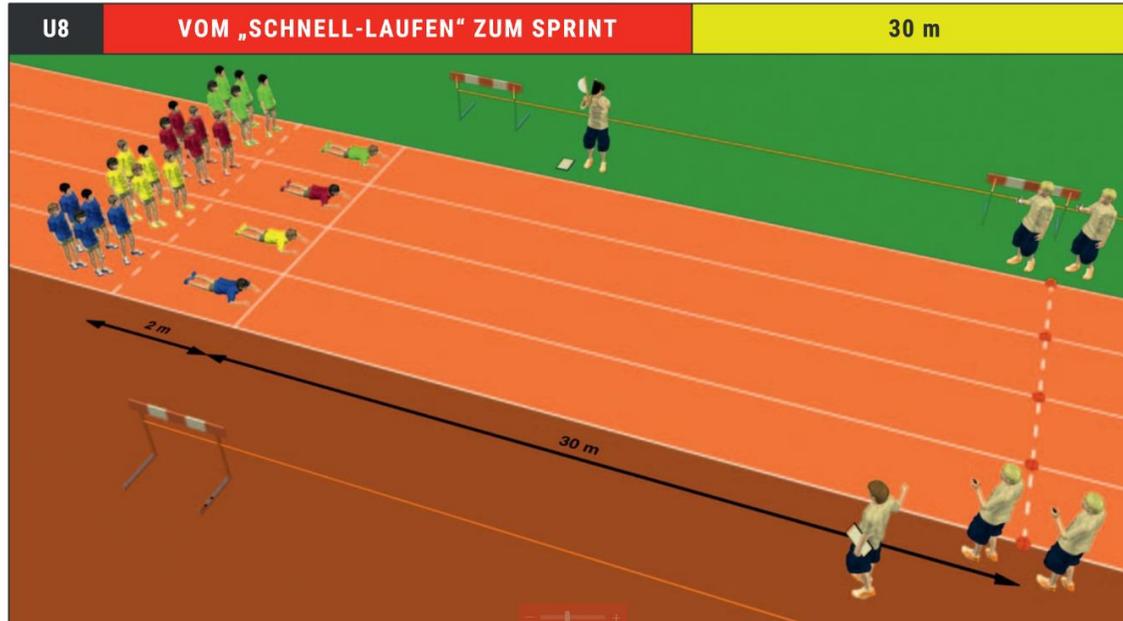
## Wettbewerbe:

Wertungsklassen	KiLa-Disziplinen (Sprint – Sprung – Wurf – Staffel)
Teams Kinder U8 (männl./weibl.) M/W 7 u. jü. (Jg.: 2015 u. jü.)	30 m Sprint (aus verschiedenen Lagen)* Zielweitsprung* Schlagwurf aus dem Stand* Hindernissprintstaffel (30m)*
Teams Kinder U10 (männl./weibl.) M/W 9, M/W 8 (Jg.: 2013/2014)	40 m Sprint (aus ruhendem Start)* Weitsprung in die Zone* Schlagwurf aus 3m Anlauf* Hindernissprintstaffel (40 m)*

*\*Disziplinarten und Videotutorial anbei*

**U8**

### Block Sprint



#### **30m-Sprint aus verschiedenen Lagen (U8):**

Beim Block Sprint läuft jedes Kind, so schnell wie möglich, 2x30m. Im ersten Durchgang starten die Kinder aus der Bauchlage (Kopf an der Startlinie), beim zweiten Durchgang starten die Kinder aus der Rückenlage (Kopf an der Startlinie). Bei jedem Lauf werden die Zeiten von den Helfern per Stoppuhr gemessen und protokolliert. Nachdem alle Kinder aus jedem Team zwei Mal gelaufen sind, werden die einzelnen Zeiten von jedem Kind zu einem Additionsergebnis zusammengerechnet. Somit bilden die sechs besten Additionsergebnisse jedes Teams die Gesamtzeit des Teams. Das Team mit der schnellsten Zeit hat gewonnen. (Ranglistenpunkte: 1. Siegerteam = 1 Pkt., 2. Platziertes Team = 2 Pkt., usw.)

#### **Folgende Materialien werden hierfür benötigt:**

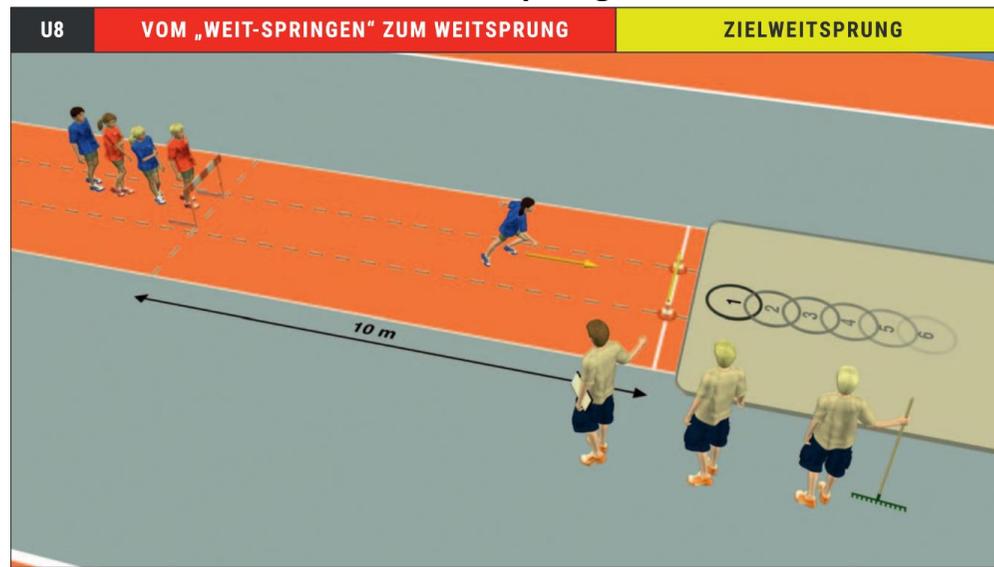
- Stoppuhr, Startklappe
- Helfer für die Zeitnahme, Protokollführung und das Startsignal

#### **Festlegungen MKC:**

Jedes Kind absolviert 2x 30m. Für beide Sprints ist eine Startposition vorgegeben:

1. Start: aus der Bauchlage (Kopf an der Startlinie),
2. Start: aus der Rückenlage (Kopf an der Startlinie).

## Block Sprung



### **Zielweitsprung (U8):**

In dieser Disziplin sollen die Kinder innerhalb eines begrenzten Anlauf einbeinig abspringen und beidbeinig in einem vorgegebenen Zielbereich landen. Wenn die Kinder nicht im Zielbereich landen, bzw. nicht einbeinig abspringen oder nicht beidbeinig landen ist der Sprung ungültig. Zunächst gilt es den Anlauf auf maximal 10m mit einer Hürde zu begrenzen. Als Absprungs-Orientierung dient ein 20 cm hohes Hindernis, welches unmittelbar am Grubenrand aufgestellt wird. Das Hindernis sollte die Sicht auf den Zielbereich nicht einschränken. Zur Markierung des Zielbereichs dient ein Fahrradreifen (Durchmesser: 50-60cm). Bei der Durchführung des Zielweitsprungs hat jedes Kind zwei Versuche die vorgegebene Zielweite zu schaffen. Misslingen beide Versuche, scheidet das Kind aus. Die Einstiegsweite (Abstand der Vorderkante der Zielmarkierung zum Absprungs-Orientierung) beträgt 1 Meter, der Abstand wird mit jedem Durchgang um 25cm vergrößert. Für jede geschaffte Weite erhält das Kind 1 Punkt. Die Anzahl an geschafften Durchgängen ergibt die Einzelleistung. Die Summe der 6 besten Einzelergebnisse jedes Teams bildet die Gesamtweite. Das Team mit der höchsten Gesamtpunktzahl gewinnt. (Ranglistenpunkte: 1. Siegerteam = 1 Pkt., 2. Platziertes Team = 2 Pkt., usw.)

### **Folgende Materialien werden hierfür benötigt:**

- eine große Hürde zur Begrenzung des Anlaufs
- ein 20cm hohes Hindernis als Absprungsorientierung für die Kinder
- ein Fahrradreifen zur Definition des Zielbereichs
- Harke und Maßband

### **Festlegungen MKC:**

- 2 Versuche je Weite (kein Auslassen)
- 1 Punkt je Weite
- Einstiegsweite: 1m, Anlauflänge: 10m



## Block Staffel



### **30m Hindernisstaffel (3min) U8:**

Bei dieser Disziplin werden für jedes teilnehmende Team fünf **Hindernisse (30cm)**, zwei Hindernisstangen und einen Staffelstab, benötigt. Die Staffel verläuft wie folgt: Jedes Team besitzt zwei Bahnen. Auf der einen Bahn sprinten die Kinder über die Hindernisse, die 8m nach dem Start im **4m-Abstand** aufgestellt werden, und auf der anderen Bahn wird an den Hindernissen vorgelaufen. Zu Beginn soll sich jedes Team gleichmäßig auf beiden Seiten der 30m aufteilen und in einer Reihe aufstellen, sodass auf einer Seite die Hindernisse überlaufen werden und auf der anderen Seite an den Hindernissen vorbeigelaufen werden kann. Wichtig bei der Staffelübergabe ist, dass die Kinder erst um ihre eigene Team-Reihe herumlaufen müssen, bevor das nächste Kind den Staffelstab bekommt. Das Hütchen ist am Ende der Reihe mit einem Abstand von 3m zur 30m-Strecke hinzulegen.

Für jedes überlaufene Hindernis bzw. für jedes Hindernis, an dem auf der Flachstrecke vorbeigelaufen wurde, erhält die Staffel 1 Punkt. Das Ziel ist es, so viele Punkte wie möglich in den vorgegebenen drei Minuten zu sammeln. Punktabzüge von einem Punkt erfolgen nur, wenn das Kind vor den Hindernissen ausweicht oder wenn bei der Staffelübergabe die eigene Gruppe nicht umrundet wurde. Das Team mit den meisten gesammelten Punkten gewinnt. (Ranglistenpunkte: 1. Siegerteam = 1 Pkt., 2. Platziertes Team = 2 Pkt.. usw.)

### **Folgende Materialien werden hierfür benötigt:**

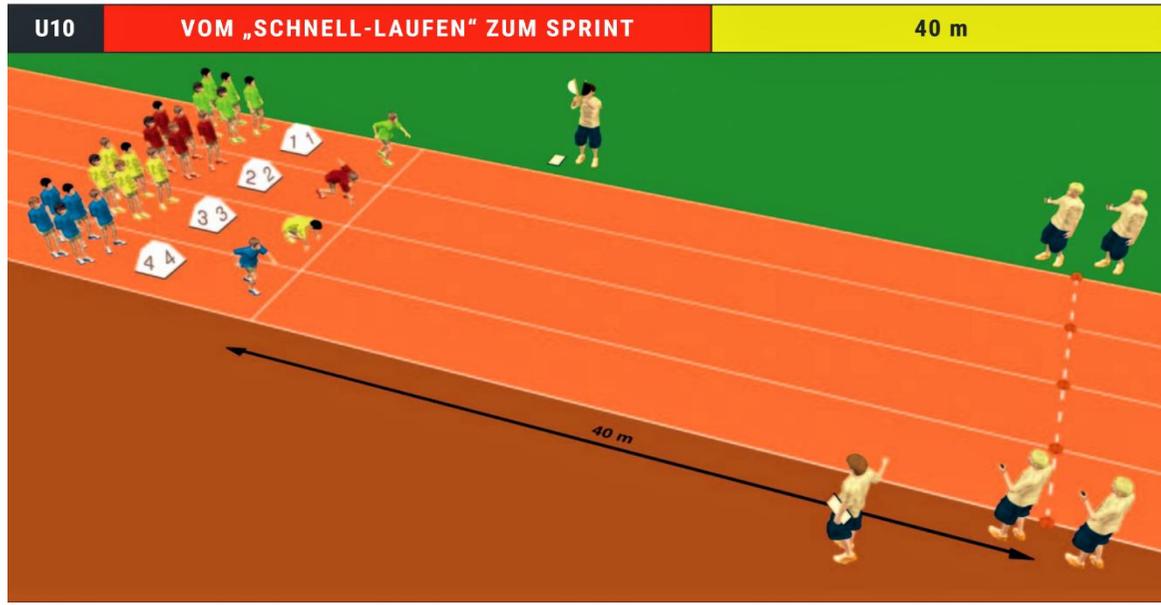
- für ein Team sind zwei Bahnen erforderlich, die eine Bahn ist die Hindernisstrecke und die andere Bahn die Flachstrecke
- für die Hindernisstrecke werden 5 Hindernisse (Höhe: 30cm) benötigt
- 2 Hütchen/Umlaufstangen pro Team
- 1 Staffelstab pro Team

### **Festlegungen MKC:**

- Hinweg: Hindernisstrecke 5 gleichhohe Hindernisse (30 cm) mit Abstand 4 m, Rückweg: Flach
- Hütchen/Umlaufstange ist am Ende der Reihe mit einem Abstand von 3m zur 30m-Strecke
- Pro überlaufenes/vorbeigelaufenes Hindernis 1 Punkt, Wertung: 3 Min.

## U10

### Block Sprint



#### **40m mit ruhenden Start (10)**

Bei dieser Disziplin läuft jedes Kind, so schnell wie möglich, 2x 40m. Der Start erfolgt aus einem ruhenden Start, die Startposition ist frei wählbar. Bei jedem Lauf werden die Zeiten von den Helfern per Stoppuhr gemessen und protokolliert. Nachdem alle Kinder von jedem Team zwei Mal gelaufen sind, werden die einzelnen Zeiten von jedem Kind zu einem Additionsergebnis zusammengerechnet. Daraufhin bilden die sechs besten Additionsergebnisse jedes Teams die Gesamtzeit. Das Team mit der schnellsten Zeit hat gewonnen. (Ranglistenpunkte: 1. Siegerteam = 1 Pkt., 2. Platziertes Team = 2 Pkt., usw.)

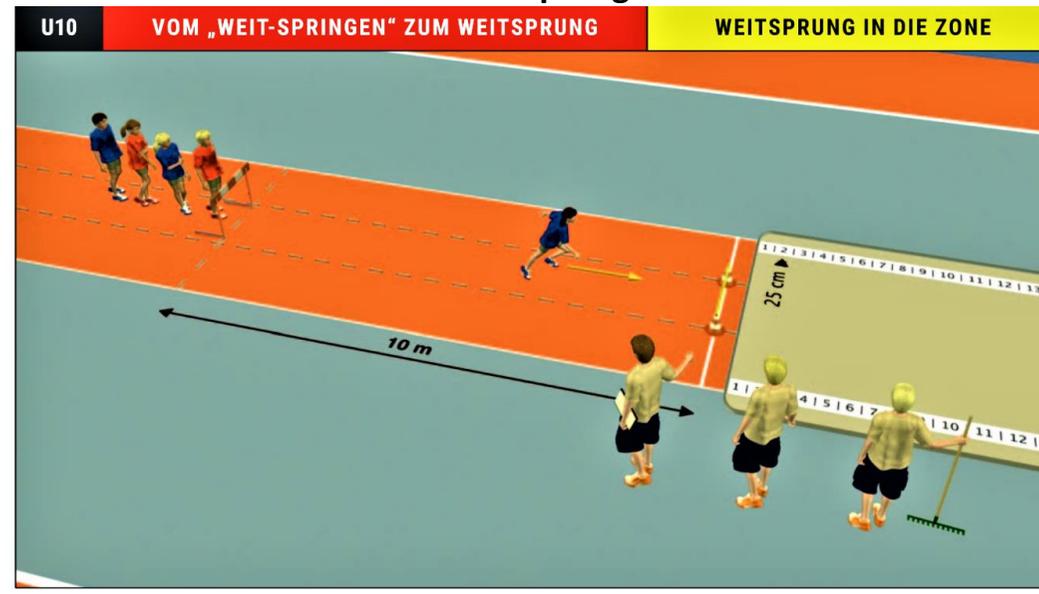
#### **Folgende Materialien werden hierfür benötigt:**

- Stoppuhr, Startklappe
- Helfer für die Zeitnahme, Protokollführung und das Startsignal

#### **Festlegungen MKC:**

Jedes Kind absolviert 2x 40m. Die Startposition ist bei beiden Läufen frei wählbar (ruhender Start).

## Block Sprung



### **Weitsprung in die Zone (U10):**

Bei dieser Disziplin springen die Kinder nach einem begrenzten Anlauf einbeinig ab und landen möglichst weit in der Grube. Wenn die Kinder nicht vor der Absprungs-Orientierung abspringen, bzw. diese beim Absprung verschoben wird, ist der Sprung ungültig.

Zu Beginn wird der Anlauf auf maximal 10m mit einer Hürde begrenzt. Die Absprungs-Orientierung (20cm hoch) wird unmittelbar am Grubenrand aufgestellt. An der Sprunggrube werden seitlich 25cm-Zonen markiert und enden jeweils bei 4 Meter.

Bei der Durchführung des Zielweitsprungs hat jedes Kind vier Versuche, um möglichst weit zu springen. Die besten 3 Sprünge werden gewertet. Die Wertung erfolgt über die markierten Zonen, jede Zone entspricht einem Punkt. Bedeutet: Für jede übersprungene Zone gibt es einen Punkt. Die Addition der besten 3 Sprünge ergeben das Einzelergebnis. Die 6 besten Einzelergebnisse bilden das Gesamtergebnis des Teams. Das Team mit der höchsten Gesamtpunktzahl gewinnt. (Ranglistenpunkte: 1. Siegerteam = 1 Pkt., 2. Platziertes Team = 2 Pkt., usw.)

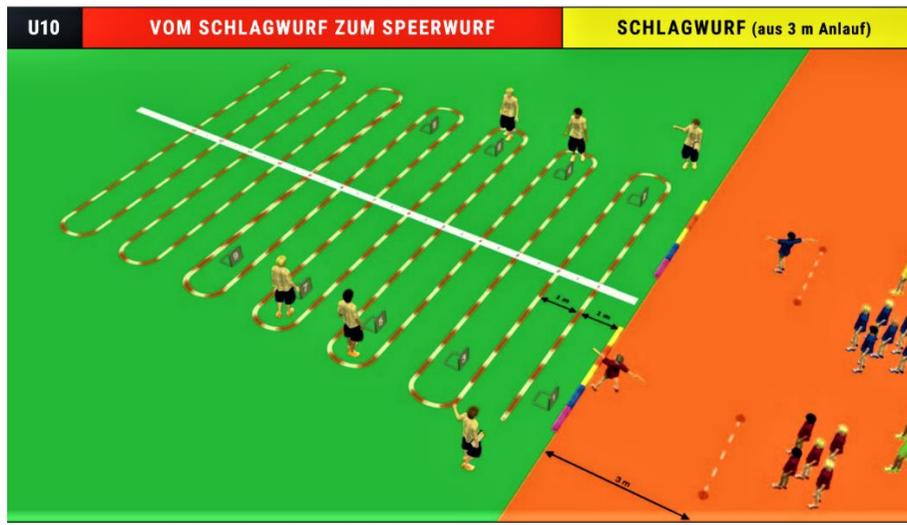
### **Folgende Materialien werden hierfür benötigt:**

- eine große Hürde zur Begrenzung des Anlaufs
- ein 20cm hohes Hindernis als Absprungsorientierung für die Kinder
- Markierungen der 25cm-Zonen für die Punktwertung
- Harke und Maßband

### **Festlegungen MKC:**

- Sprunggrube, die in 25-cm-Zonen unterteilt ist
- 1 Punkt pro 25 cm bis max. 4m
- 4 Versuche, besten 3 addieren

## Block Wurf



### **Schlagwurf aus 3m Anlauf (U10):**

In der dritten Disziplin werfen die Kinder einen 80g Schlagball per Schlagwurf aus dem 3er-Rhythmus möglichst weit. Jedes Kind hat vier Versuche, wovon die 3 besten Würfe in die Punktwertung eingehen.

Das Ziel-Feld (15m Breite; 40m Länge) wird in mehrere Wurfzonen aufgeteilt. Die Wurfzonen beginnen direkt nach der Abwurflinie, jede Wurf-Zone entspricht einem Meter. Am Ende gibt es 40 Wurfzonen, die gleichzeitig die Punkte widerspiegeln (Zone 1= 1pkt.; Zone 2= 2pkt. usw). Die Zone in welcher das Wurfgerät auftrifft, bestimmt die erreichte Punktzahl. Wichtig für die Leistungsermittlung ist, dass die drei besten Würfe zu einem Einzelergebnis addiert werden. Wenn die Abwurflinie übertreten wird, das Ziel-Feld berührt wird oder der Abwurfbereich nicht nach hinten verlassen wurde, ist der Versuch ungültig. Die Summe der 6 besten Einzelergebnisse jedes Teams bilden die Gesamtweite. Das Team mit der höchsten Gesamtpunktzahl gewinnt.

(Ranglistenpunkte: 1. Siegerteam = 1 Pkt., 2. Platziertes Team = 2 Pkt., usw.)

### **Folgende Materialien werden hierfür benötigt:**

- ein Ziel-Feld (15x40m) mit 40 Zonen muss ausgemessen werden. Eine Zone hat eine Breite von einem Meter.
- Die Nutzung von Kegeln am rechten und linken Rand mit der Kennzeichnung der Punktzahl bietet sich an
- für den Abwurf gibt es entweder eine Abwurflinie oder eine Abwurfbegrenzung mithilfe von Schaumstoffblöcken.

### **Festlegungen MKC:**

- Wurfgerät: Schlagball (80g)
- 1 m breite Wurfzonen
- Wertung: 3 besten Würfe aus 4 Versuchen
- Anlauf: 3er-Rhythmus

## Block Staffel



### 40m Hindernissprintstaffel (3min) U10:

Für die Hindernissprintstaffel werden für jedes teilnehmende Team fünf **Hindernisse (40cm)**, zwei Hindernisstangen und einen Staffelstab benötigt. Die Staffel verläuft wie folgt: Jedes Team besitzt zwei Bahnen. Auf der einen Bahn sprinten die Kinder über die Hindernisse, die 8m nach dem Start im **5m-Abstand** aufgestellt sind, und auf der anderen Bahn läuft man an den Hindernissen vorbei. Letztendlich soll sich jedes Team gleichmäßig auf beiden Seiten der 40m aufteilen und in einer Reihe aufstellen, sodass auf einer Seite die Hindernisse überlaufen werden und auf der anderen Seite an den Hindernissen vorbeigelaufen wird. Wichtig bei der Staffelübergabe ist, dass die Kinder erst um ihre eigene Reihe mit einem Abstand von 3m zur 40m-Strecke herumlaufen müssen, bevor das nächste Kind den Staffelstab bekommt.

Für jedes Hindernis, welches man überläuft und dran vorbeiläuft, bekommt das Team einen Punkt. Das Ziel ist es, so viele Punkte wie möglich in den vorgegebenen drei Minuten zu sammeln. Punktabzüge von einem Punkt erfolgen nur, wenn das Kind vor den Hindernissen ausweicht oder wenn bei der Staffelübergabe die eigene Gruppe nicht umrundet wurde.

### Folgende Materialien werden hierfür benötigt:

- für ein Team sind zwei Bahnen erforderlich
- die eine Bahn ist die Hindernisstrecke und die andere Bahn die Flachstrecke
- für die Hindernisstrecke werden 5 Hindernisse (Höhe: 40cm) benötigt
- 2 Hütchen/Umlaufstangen pro Team
- 1 Staffelstab pro Team

### Festlegungen MKC:

- Hinweg: Hindernisstrecke 5 gleichhohe Hindernisse (40 cm) mit Abstand 5 m, Rückweg: Flach
- Hütchen/Umlaufstange ist am Ende der Reihe mit einem Abstand von 3m zur 40m-Strecke
- Pro überlaufenes/vorbeigelaufenes Hindernis 1 Punkt, Wertung: 3 Min.