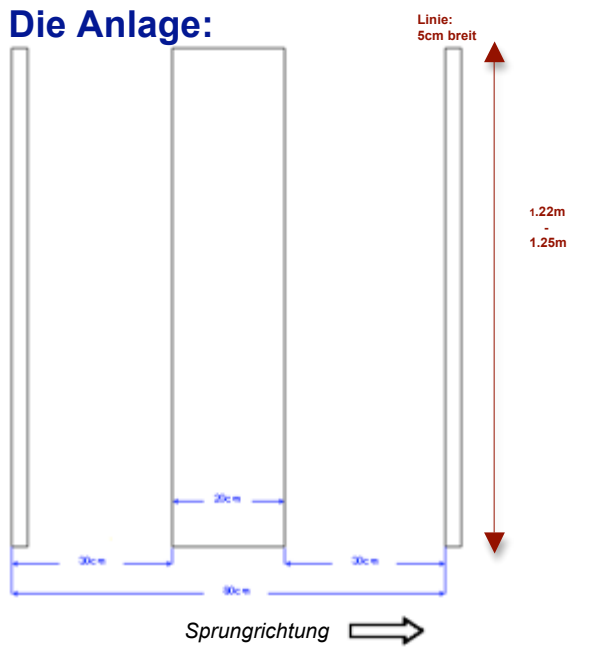


Weitsprung

IWR Regeln 184+185

Material: Schaufel, Rechen, Besen, Messband, Stecknagel, Schreibunterlage, Schreibzeug, Plastikmäppli, Flachholz (Markierung des Absprungs bei Zonenmessung), evt. Sonnen- /Regenschirm

Die Anlage:



Absprung-Markierung:

- Korrektes Ausmessen und Aufzeichnen der Linie falls nicht fest installiert.
- Mit Besen den Anlauf- und Absprungbereich säubern (Rutschgefahr)

Weitsprung-Grube (Breite: 2.75 – 3.00m):

- Mit Schaufel den Sand auflockern und grob verteilen
- Mit Rechen fein und gleichmässig verteilen
- Landefläche möglichst eben und auf gleicher Höhe wie die Anlaufbahn

Wichtig: Die Grube weit genug nach hinten auflockern. Also auch bei jüngeren Schülern mindestens 5.50m!!! Wenn ein Kind nach vorne strauchelt, muß es ohne Verletzungsrisiko fallen können. Ausserdem gibt es immer wieder 10jährige, die weit über 4m springen.

Helfer: 4 Helfer; Aufgabenteilung

- Weitenmesser Absprungzone (Chef):** Absprungpunkt markieren + kontrollieren + messen + wo nötig mit Besen die Anlaufbahn säubern
- Schreiber:** Organisation der ankommenden Gruppen + Namen aufrufen + Weite notieren
- Weitenmesser Sprunggrube**
- Recher**

Messung:

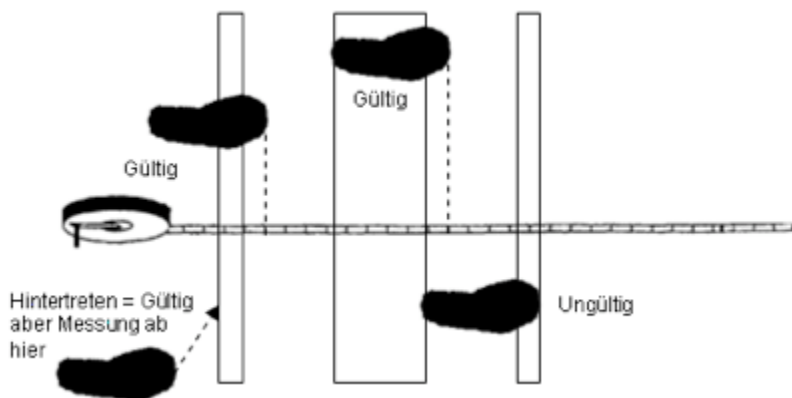
Messband-Nullpunkt beim hintersten Lande-Eindruck ansetzen und im rechten Winkel zur Anlaufbahn zurückstrecken.

Zonen - Messung

(alle bis und mit 13-jährigen)

→ In 90° ab Landepunkt bis zur Höhe des Absprungs

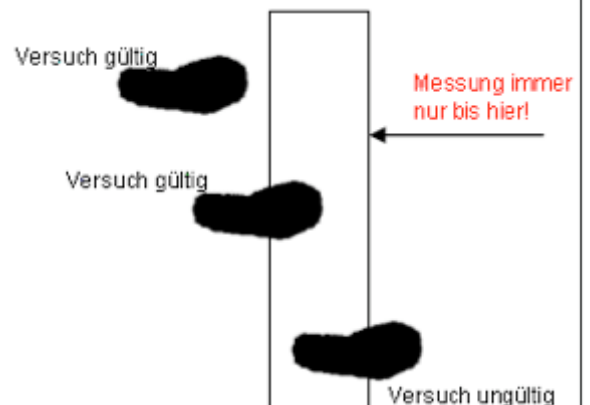
Messband-Richtung: Ablesen beim Absprungpunkt. Nicht beim Landepunkt!



Balken - Messung

(14-jährige und ältere)

→ In 90° ab Landepunkt bis zur Brett-Vorderkante zurückmessen



Fehlversuch wenn:

- Übertreten (vgl. Zeichnung)
- Durchlaufen ohne Abzuspringen
- Zurücklaufen durch die Sandgrube

Anzahl Versuche:

Jede/r hat nur 3 Versuche

Empfehlungen zum Wettkampf-Ablauf

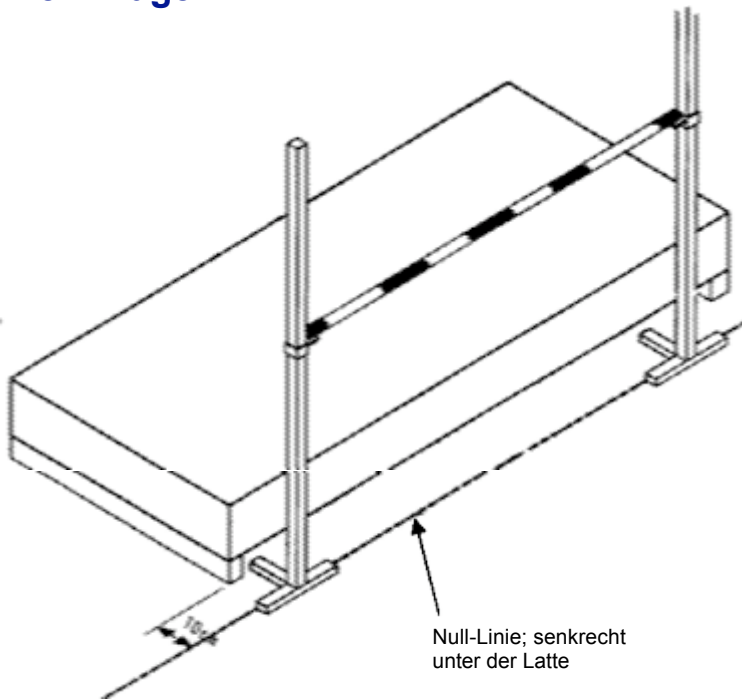
- **Einspringen: einen Probesprung**
Unter Regie des Riegenleiters oder gem. Reihenfolge auf dem Wettkampfblatt, damit jeder eine Chance hat.
- **Aufrufen:** Immer den Springer und den Nächstfolgenden:
z.B. "Sophie. Bereitmachen Andrea"
- **Anlauf-Markierungen:** Klebeband/Kreide auf der Bahn erlaubt. Anderes nicht auf, nur neben der Bahn erlaubt!

Hochsprung

IWR Regeln 181+182

Material: Matte, 2 Ständer, 1Latte (+1 Reserve), Messlatte, Klebeband/Kreide (für Grundlinie), Besen, Schreibunterlage, Schreibzeug, Plastikmäppli, ggf. mehrere Sonnen- /Regenschirme für Kampfrichter und Athleten

Die Anlage:



Wichtige Mess-Distanzen:

- Ständer **10cm** von der Matte weg stellen (nicht direkt an die Matte!)
- Abstand zwischen Hochsprunglatte und Ständer = **1cm**

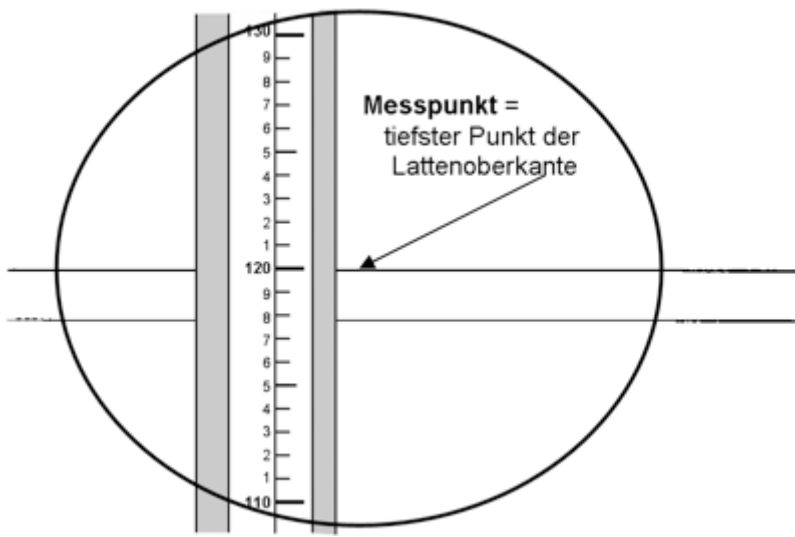
Null-Linie:

Nach Möglichkeit ist eine Null-Linie zu ziehen, welche die senkrechte Projektion der Latte am Boden darstellt.

Sauberer Absprungbereich:

Der Absprungbereich muß unbedingt sauber sein (Rutschgefahr bei Sand oder Wasser) und soll vor allem bei Regen immer wieder gewischt werden.

Messung:



Helfer:

2-3 Helfer: Aufgabenteilung

- a) **Schreiber:** Organisation der ankommenden Gruppen + Namen aufrufen + Höhe und Versuche notieren
- b) **1-2 Latten-Aufleger:** Heruntergefallene Latte auflösen + Neue Höhe ausmessen

Fehlversuch wenn:

Latte gerissen

Selbst wenn die Latte einige Sekunden lang oben bleibt! Es ist völlig unerheblich, ob der Athlet sich nun noch auf der Matte befindet oder nicht (häufiger Irrtum!!!); ein rasches von der Matte springen nützt also rein gar nichts!

Abspringen mit beiden Füßen

Berühren der Matte oder Übertreten der Null-Linie wenn angelaufen aber nicht abgesprungen wird

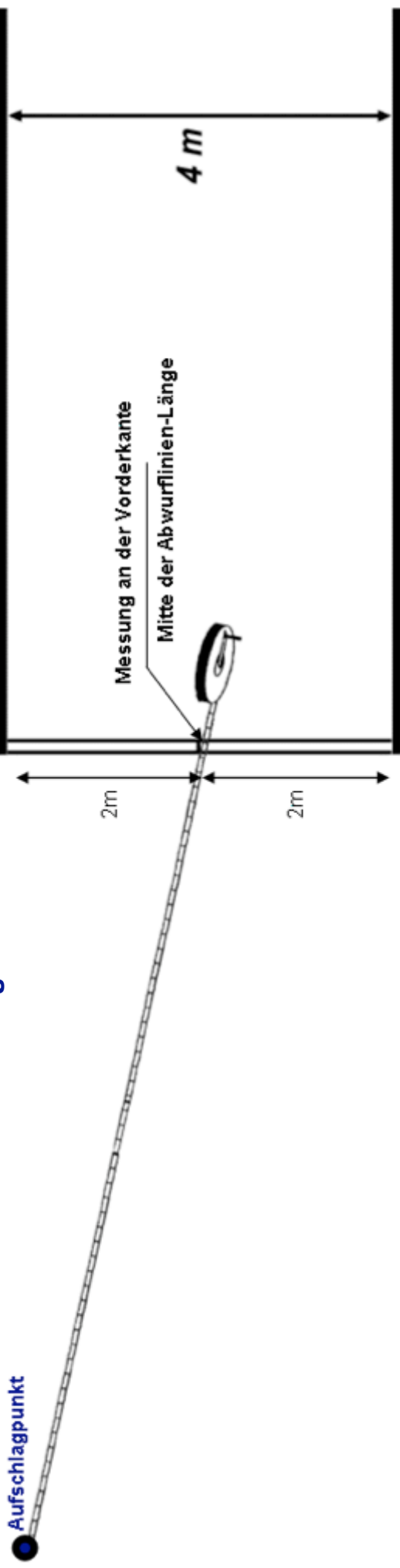
Empfehlungen zum Wettkampf-Ablauf

- **Einspringen:** unbedingt den Springern eine gewisse Zeitdauer (z.B. 5-10min) fürs Einspringen zur Verfügung stellen!!!
- **Anlauf-Markierungen:** Es sollte nur Klebeband/Kreide erlaubt werden. Schuhe, Flaschen etc bergen Stolpergefahr.
- **Einstiegshöhe:** Vor Wettkampfbeginn erfragt der Schreiber von allen Athleten die Anfangshöhe
- **Aufrufen:** Immer den Springer und den Nächstfolgenden: z.B. "Simon. Bereitmachen Olivier"
- **Anzahl Versuche: Athletic-Cup:** 9 Versuche (maximal 3 Fehlversuche in Folge)
Jugitag: 6 Versuche (maximal 3 Fehlversuche in Folge)
- **Ablauf:** Bei tiefster Höhe beginnen. Erst höher stellen, wenn alle die Höhe übersprungen oder 3x gescheitert sind. Kein Rauf- und Runterstellen! Das Auslassen einer Höhe ist erlaubt, doch darf danach nicht wieder zurückgewechselt (heruntergestellt) werden.

Ballwurf

Material: Bälle (möglichst 5-8 von jedem benötigten Gewicht), Messband (min. 50m), Stecknagel-Satz, Schreibunterlage, Schreibzeug, Plastikmäppli, evt. Sonnen-/Regenschirm, Besen

Die Anlage



Bemerkung:
Seit Einführung des SLV-Ballwurfreglements 2005 gibt es in dieser Disziplin keinen Sektor mehr.

Gewichte:

- 80g: bis und mit 9-jährige
- 200g: ab 10 Jahren

Empfehlungen zum Wettkampfablauf

- Alle drei Würfe unmittelbar nacheinander werfen
- Einwerfen: Sollte aus Sicherheitsgründen unter Aufsicht durchgeführt werden. Jeder soll den Anlauf abmessen und mindestens 1-2 Bälle werfen können. Wenn die Zeit nicht drängt (z.B. bei Anlässen ohne kategorienweisen Disziplinen-Zeitplan), so besteht kein Grund, den Werfer nicht mehr Zeit/Probewürfe einzuräumen, wenn sie dies wünschen.

Messung:

- Am mittleren Punkt auf der Anlaufseite der Abwurflinie/Begrenzungsbalkens (Messpunkt).
- Das Messband ist so anzulegen, dass die Leistung bei der Abwurflinie abgelesen werden kann, der Messbandanfang befindet sich beim Aufschlagpunkt.
- Die Leistung wird in Centimeter angegeben.
- Der Messpunkt ist in der Mitte der Abwurflinie zu zeichnen.

Fehlversuch:

Berühren der Abwurflinie oder den Boden hinter dieser Linie mit irgendeinem Körperteil

Helfer:

- 3 Helfer (notfalls 2): Aufgabenteilung**
- a) **Schreiber:** Organisation der ankommenden Gruppen + Namen aufrufen + Weite ablesen und notieren
 - b) **Messer 1:** Feststellen der Aufschlagstelle + Stecknagel setzen + Messband beim Nullpunkt halten
 - c) **Messer 2:** Feststellen der Aufschlagstelle (Messer 2 hilft zunächst Messer 1 im Feld) + Messband nach hinten spannen

Die geworfenen Bälle werden durch die Wettkämpfer zurückgebracht.