

# Disziplinbeschreibung Kinderzehnkampf

## 1. Disziplin: 10m Sprint (fliegend) - entspricht 100m-Sprint

Mit Lichtschranken wird jene Zeit bzw. Geschwindigkeit gemessen, die über eine Strecke von 10 Metern erreicht wird. Der Anlauf zur Messstrecke kann frei gewählt werden (günstig ist eine Anlaufänge zwischen 15 und 25 Metern). Jeder Sportler hat zwei Versuche, von denen der bessere gewertet wird.

Dieser Wettbewerb ersetzt den 100m-Lauf beim olympischen Zehnkampf.

## 2. Disziplin: Weitsprung effektiv

Jeder Sportler hat 3 Versuche (Absprung einbeinig, jedoch keine Eingrenzung einer Absprungzone)

## 3. Disziplin: Medizinballstoß

Statt wie üblich mit einer Kugel, wird hier mit einem Medizinball bzw. Basketball gestoßen.

Jahrgänge U8 Basketball

Jahrgänge U10 und U12 1kg Medizinball

Jahrgänge U14 und U16 2kg Medizinball

Die 3 Versuche werden von einem Teilnehmer sofort hintereinander absolviert. Der weiteste Versuch wird gemessen.

## 4. Disziplin: Hochsprung

Beim Hochsprung gelten die offiziellen Regeln (Absprung mit einem Bein). Jeder Teilnehmer hat maximal 3 Versuche pro Höhe. Aufgrund der Gesamtbelastung des Zehnkampfes sollten jedoch von den Kindern nur diejenigen Höhen gesprungen werden, die notwendig sind. Bis zur Höhe von 1,00 m wird mit einer Gummischnur statt mit einer Hochsprunglatte gesprungen.

Die niedrigste Anfangshöhe beträgt 40 cm. Gesteigert wird immer um 5 cm.

Die Jahrgänge U8 können bei einer Höhe von 10 cm beginnen.

## 5. Disziplin: 150m Shuttle-Lauf - entspricht 400m-Lauf

Statt der 400m-Strecke wird hier eine 35 Meter lange Strecke mit zwei Wendepunkten 4x durchlaufen. Beim letzten Teilabschnitt gibt es eine Verlängerung von 10m bis zur Ziellinie. Bei jedem Lauf treten drei etwa gleichstarke Kinder gegeneinander an.

## 6. Disziplin: 50m Kinder-Hürdenlauf

Jeweils 2 Kinder/Jugendliche überlaufen im selben Lauf 6 niedrige Hürden. Abstand zur 1. Hürde 9 m. Abstand zwischen den Hürden 7 m. Die Höhe ist abhängig vom Alter der Kinder.

Jahrgänge U8: 15 cm

Jahrgänge U10 und U12: 30 cm

Jahrgänge U14: 60 cm

Jahrgänge U16: 76 cm

## 7. Disziplin: Gummiring -Wurf

Aus einer Dreh-Schleuder-Bewegung wie beim richtigen Diskuswurf wird von den Teilnehmern ein leichter Gummiring auf Weite geworfen. Die 3 Versuche werden von einem Teilnehmer sofort hintereinander absolviert. Der weiteste Versuch wird gemessen. Der auf dem Rasen eingezeichnete Sektor dient nur zur Orientierung. Sollte kein Wurf im Sektor liegen, wird der weiteste Wurf außerhalb des Sektors gewertet.

### 8. Disziplin: Mini-Stabhochsprung

Wie bei den Olympia-Zehnkämpfern wird der Stabhochsprung durchgeführt. Die Stäbe und Anlagen werden jedoch kindgerecht angepasst.

Prinzipiell ist die offizielle Anfangshöhe so niedrig angesetzt, dass jeder eine gültige Höhe erreichen kann. Schafft ein Teilnehmer die Anfangshöhe von 60 cm offensichtlich nicht alleine, helfen die Betreuer. Schafft ein Teilnehmer seine selbst gewählte Anfangshöhe 3 x nicht, hat er bei der 20 cm darunterliegenden Höhe weitere 3 Versuche, kann jedoch nicht mehr nach oben steigern. Gesteigert wird jeweils um 20 cm. Aufgrund des sehr unterschiedlichen Leistungsniveaus der Teilnehmer kann es bei einigen Gruppen zu temporären Gruppenteilungen kommen, da die jeweiligen Anlagen nicht für alle Sprunghöhen geeignet sind.

Jeder Teilnehmer hat maximal 3 Versuche pro Höhe. Die Betreuer achten darauf, dass nur jene Höhen gesprungen werden, die für einen optimalen Verlauf des Mehrkampfes notwendig sind.

Ab 1,40 m wird durch die Betreuer nicht mehr aktiv geholfen (Stab ziehen). Ab 2,00 m wird mit Latte gesprungen, vorher mit einer Gummischnur. Ab 2,00 m darf der Stab auch regelgerecht die Latte nicht mehr reißen.

Die Jüngsten (Altersklasse U10 und jünger) führen diese Station als Stabweitsprung in die Weitsprunggrube durch. Es wird von der Absprungstelle bis zur Landestelle gemessen, die Einstichstelle spielt keine Rolle für die Wertung.

### 9. Disziplin: Vortex-Wurf – entspricht Speerwurf

An Stelle des Speers wird mit dem NERF VORTEX (kleiner Football mit Stabilisierungsflügeln) geworfen. Die 3 Versuche werden von einem Teilnehmer direkt hintereinander absolviert. Der weiteste Versuch wird gemessen. Der auf dem Rasen eingezeichnete Sektor ist in dieser Wurfdisziplin bindend.

### 10. Disziplin: 400m Lauf

Der 400m-Lauf ist der Abschlusswettbewerb, der als Ersatz für die 1500m beim olympischen Zehnkampf durchgeführt wird.

#### Punktewertung:

Die Punktewertung erfolgt auf der Basis der olympischen 10-Kampf-Punktewertung.