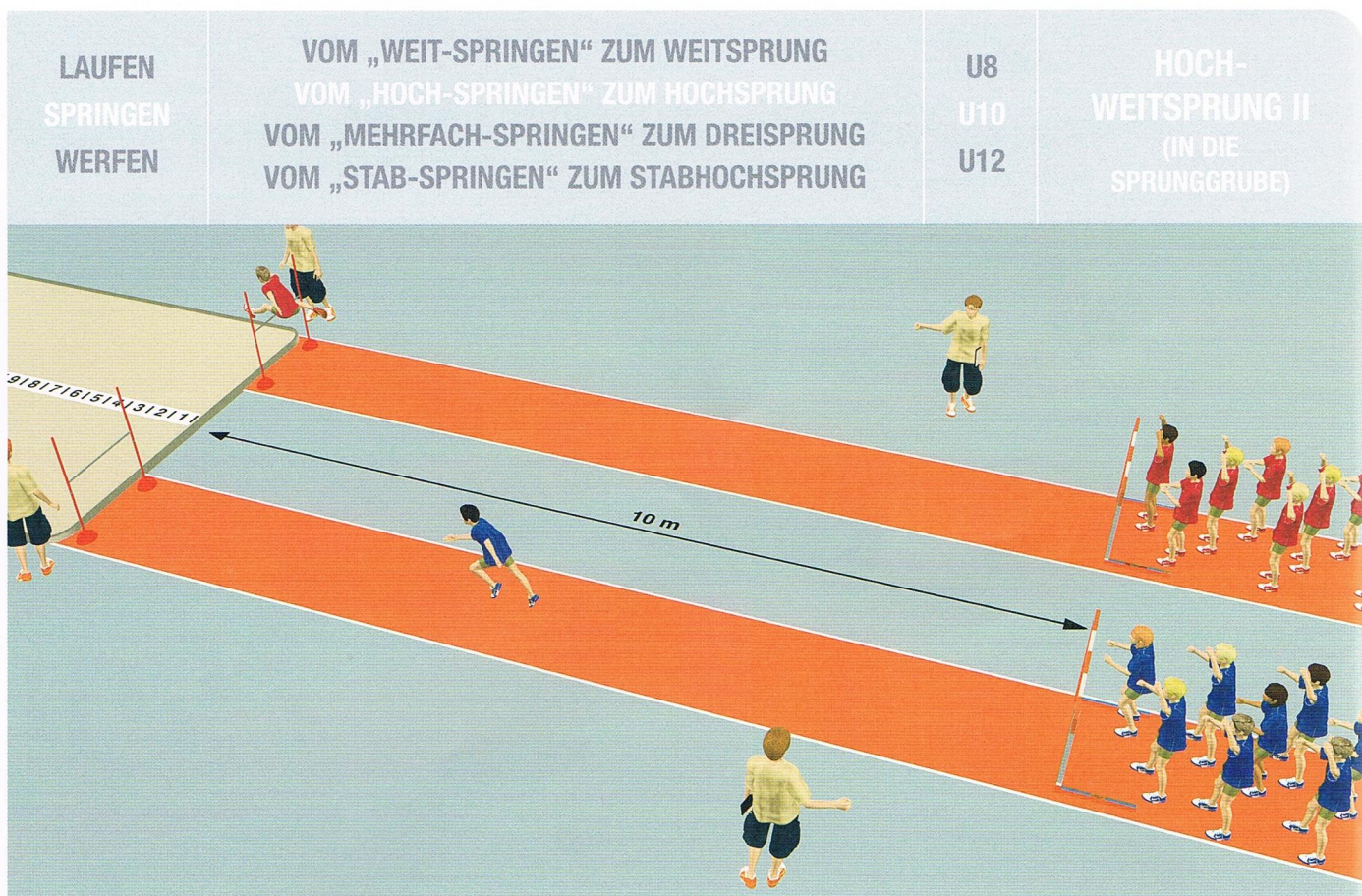


5

WETTKAMPFKARTE



LAUFEN  
SPRINGEN  
WERFEN

VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG  
VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG  
VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG  
VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG

U8  
U10  
U12

HOCH-  
WEITSPRUNG II  
(IN DIE  
SPRUNGRUBE)

#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

Empfehlung: An jeder Weitsprunganlage stehen zwei Teams.

- Der Hoch-Weitsprung über ein Hindernis wird nach frontalem und geradlinigen Anlauf (maximal 10 Meter Länge) mit einem einbeinigem Absprung ausgeführt.
- Nach Überqueren der Latte erfolgt die beidbeinige Landung im Sand.
- Die zu überquerende Hindernishöhe beträgt stets 70 Zentimeter. Zu beach-

ten ist, dass die Querstange nicht fixiert werden darf, damit sie bei einem zu flachen Sprung herunterfallen kann.

- Gemessen wird der Sprung in die Weite, die Wertungszonen sind jeweils 20 Zentimeter breit.
- Jedes Kind hat vier Versuche.
- Das schwächste Resultat wird zum Streichergebnis. Die besten drei Leistungen werden gewertet und zum Einzelergebnis addiert.

#### WETTKAMPFHelfER (4/ANLAGE)

- 2 Helfer: Schreiber (Organisation der Teams)
- 2 Helfer: Begradigen der Grube und Auflegen der Latte

#### WERTUNG

- Welches Team springt am höchsten?
- Die sechs besten Einzelergebnisse werden zum Teamergebnis addiert.
- Diese Gesamtpunktzahl wird mit den Ergebnissen der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

#### MATERIAL/ANLAGE

- 1 Sprunggrube
- 2 Hürden als Begrenzung
- 2 Hochsprungständer und 1 (kurze) Latte (alternativ: Hindernis-Sets bestehend aus 2 Malstangen, 2 Clips und 1 Querstange)
- 1 Zonen-Punkteband