

# REGELN für den HALLEN-CUP 2011/2012

## **30m Lauf:**

- Startkommando: Auf die Plätze – Fertig – Pfiff
- Die Kinder laufen in der Reihenfolge des Wettkampfprotokolls
- Bei Fehlstart wird mit zweitem Pfiff gestoppt!

## **Standweitsprung:**

- Absprung VOR der Matte
- Gemessen wird der letzte Abdruck
- Bei Zurückgreifen oder Zurücksteigen zählt dieser Abdruck
- Die Kinder darauf hinweisen, dass sie nach vorne weggehen müssen und NICHT ZURÜCKSTEIGEN dürfen!
- KEIN ÜBERTRITT erlaubt!
- 3 Versuche

## **Hochsprung:**

- Anlauf von links oder rechts oder auch von vorne (nicht empfohlen)!
- Anfangshöhe 45cm
- Steigerung alle 5cm: 45 – 50 – 55 – 60 – 65 – usw
- **Pro Höhe stehen jedem Kind 2 VERSUCHE zur Verfügung!!**
- **EINBEINIGER Absprung ist Pflicht.**
- UNGÜLTIG ist ein Sprung dann, wenn der Absprung BEIDBEINIG erfolgt oder die Schaumstoffröhren berührt werden!
- Bitte die Einstieghöhen entsprechend dem Können der Kinder anpassen (weder zu hoch noch zu niedrig)!

## **Medizinballstoß:**

- Prinzipiell wie ein Kugel-Standstoß!
- Gestanden wird am Boden – KEIN ANLAUF
- Die Matten dürfen von den Kindern NICHT betreten werden
- Stoß kann ein- oder beidarmig erfolgen. Da der Medizinball eher wie eine Kugel seitlich gestoßen wird, aber mit beiden Händen gehalten werden muss, ist beides erlaubt.
- KEIN ÜBERTRITT erlaubt!
- 3 Versuche
- Es werden die aufgelegten rotorangen 1kg Medizinbälle verwendet

## **30mHindernis Lauf:**

- siehe 30m-Lauf
- die aufgelegten Schachteln sind zu überspringen!