

REGELN für den HALLEN-CUP 2020

60m Lauf:

- Startkommando: Auf die Plätze – Fertig – Schuss (normaler Startschuss)
- Die Kinder laufen ausnahmslos in der Reihenfolge des Wettkampfprotokolls
- Bei Fehlstart wird mit zweitem Schuss gestoppt!
- Elektronische Zeitmessung

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 70cm
- Steigerung alle 5cm: 70 – 75 – 80 – 85 - 90 – 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 Einstiegshöhen 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
- U8/U10/U12: 1 kg Medizinball (rotorange), U14: 2kg Medizinball

30mHindernis Lauf:

- Startkommando: Auf die Plätze – Fertig – Pfiff
- Die Kinder laufen ausnahmslos in der Reihenfolge des Wettkampfprotokolls
- Bei Fehlstart wird mit zweitem Pfiff gestoppt!
- die aufgelegten Hürden sind zu überspringen!
- Handstopfung

U16 Regeln:

- Die U16 verwendet normale Kugeln statt einem Medizinball. W: 3kg, M: 4kg (3 Versuche)
- normaler Weitsprung anstatt Standweitsprung (3 Versuche)
- 60m Hürden (W 0,76m, M 0,84m) anstatt 30m Hindernis mit elektronischer Zeitnehmung
- Anfangshöhe Hochsprung zumindest 90cm