



# Kinder Zehnkampf Wittlich

[www.kinderzehnkampf.com](http://www.kinderzehnkampf.com)

**Samstag, 03. September 2016**  
**Sportzentrum Wittlich**

Arbeitsgemeinschaft

*ATHLETIC-TEAM WITTLICH*

*CUSANUS-GYMNASIUM WITTLICH*

## Allgemeine Informationen und Teilnahmebedingungen:

- Teilnehmen können Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 2003 bis 2006.
- Es werden maximal 50 Teilnehmer zugelassen.
- Alle Gruppen werden durch Leichtathletik erfahrene Personen betreut.
- Der olympische Zehnkampf bleibt in seiner Struktur erhalten, sieht jedoch altersspezifische Erleichterungen vor (kleinere Gewichte, kürzere Laufstrecken,...).
- Der Wettkampf wird etwa 7 Stunden dauern. Die körperliche Belastung reduziert sich aber durch die geringere Anzahl der Versuche und viele Pausen.
- Der Zehnkampf ist auch für Kinder zu schaffen, die keine leichtathletischen Vorkenntnisse besitzen, eine allgemeine sportliche Eignung wird jedoch empfohlen.
- Im Wettkampf werden die Regeln und Bewegungsabläufe noch mal dargestellt und ggf. Einstiegshilfen angeboten.
- Eine Stunde vor dem jeweiligen Wettkampfbeginn können die Startunterlagen im Wettkampfbüro abgeholt werden. 30 Minuten vorher wird sich jede Gruppe gemeinsam für die erste Disziplin aufwärmen.
- Wir freuen uns über viele Eltern und Verwandte, die ihre Kinder bei diesem sportlichen Erlebnis betreuen und in allen zehn Übungen anfeuern.

Das Meldegeld für die Veranstaltung beträgt 15,00 Euro.

Jeder Finisher erhält eine Urkunde.

Es erfolgt eine Einzelwertung in den einzelnen Jahrgängen.

Meldungen sind zu richten an das

Athletic-Team Wittlich, Postfach 15 11, 54505 Wittlich  
oder per Mail an: [meldung@kinderzehnkampf.com](mailto:meldung@kinderzehnkampf.com)

Offizieller MELDESCHLUSS ist Samstag, 27. August 2016 (Eingang!). Die Anmeldung ist erst mit der Zahlung des Meldegeldes vollständig. Startplätze, die bis zu diesem Tag nicht durch die Einzahlung bestätigt sind, werden anderen Teilnehmern zur Verfügung gestellt. Einzahlungen können auf das Konto DE21 5876 0954 0008 0177 55 bei der VVR-Bank in Wittlich, BIC: GENO DED1 WTL ab sofort vorgenommen werden.

Startzeiten (Änderungen vorbehalten):

1. Gruppe 10:00 Uhr (Start der 1. Disziplin), Beginn Aufwärmen: 09:30 Uhr
2. Gruppe ca. 10:45 Uhr (Start der 1. Disziplin), Beginn Aufwärmen: 10:15 Uhr
3. Gruppe ca. 11:30 Uhr (Start der 1. Disziplin), Beginn Aufwärmen: 11:00 Uhr

## **Die Disziplinen und deren Durchführung:**

### **1. Disziplin: 30 Meter-Sprint fliegend**

Mit Lichtschranken wird die Zeit gemessen, die über eine Strecke von 30 Metern erzielt wird. Der Anlauf zur ersten Messstrecke kann frei gewählt werden, günstig sind ca. 15 Meter. Jeder Teilnehmer hat einen Versuch

### **2. Disziplin: Weitsprung**

Jeder Teilnehmer hat drei Versuche, der Absprung erfolgt aus einer 80 cm breiten Absprunzone. (Der Wettbewerb wird nach der IWR durchgeführt = bestenlistenfähig!)

### **3. Disziplin: Ballstoß**

Statt mit einer Eisenkugel wird mit einem bunten Medizinball gestoßen. Gewicht: 1,5 Kg. Jeder Teilnehmer hat drei Versuche.

### **4. Disziplin: Hochsprung**

Auch beim Hochsprung gelten die offiziellen Regeln: Absprung mit einem Bein, drei Versuche über jede Höhe. Aber insgesamt wird die Anzahl der Versuche auf 8 beschränkt. Die Anfangshöhe liegt bei 0,87 cm, Steigerung je Versuch = 5 cm. Der Wettbewerb ist bestenlistenfähig

### **5. Disziplin: 150 Meter-Shuttle-Lauf**

Die Strecke von insgesamt 150 Metern ist eine Wendestrecke von 35 Metern, die viermal gelaufen wird. Die letzte Bahn verlängert sich um 10 Meter bis zur Ziellinie. In jedem Lauf starten drei Kinder gemeinsam.

### **6. Disziplin: Tennisring-Weitwurf**

Ähnlich zum Diskuswerfen wird ein Tennisring aus einer Schleuderbewegung so weit wie möglich geworfen. Jeder Teilnehmer hat drei Versuche.

### **7. Disziplin: 50 Meter Hürdenlauf**

Drei Kinder starten gemeinsam auf einem Hürdenparcours, auf dem 4 Zachariashürden überlaufen werden sollen. Abstand 1. Hürde = 11,00 Meter, Abstand zwischen den Hürden = 6,50 Meter

### **8. Disziplin: Stabhochsprung (mit Hilfestellung)**

Wie beim Hochsprung hat jeder Teilnehmer maximal drei Versuche über jede Höhe und acht Versuche insgesamt. Die Gruppe kann ggf. nach Anfänger und Fortgeschrittenen aufgeteilt werden. Anfangshöhe ist 1,15 cm, die Steigerung beträgt bis 1,75 Meter immer 20 cm, danach immer 10 cm.

Ein Trainer hält den Stab im Absprungkasten fest, die Schüler laufen an den bereitgestellten Stab und springen mit dessen Hilfe über die Latte.

### **9. Disziplin: Vortexwurf**

Die Teilnehmer werfen anstatt mit Speeren mit dem Nerf Vortex, einem kleinen Football mit Stabilisationsflossen. Jeder Sportler hat drei Versuche.

### **10. Disziplin: 800 Meter Lauf**

Der Wettbewerb wird nach der IWR durchgeführt = bestenlistenfähig!

Die Punkte aus den Disziplinen werden aus der Nationalen Schüler-Punktetabelle ermittelt.

Eine ausführliche Beschreibung der Disziplinen findet man auf der Internetseite

[www.kinderzehnkampf.com](http://www.kinderzehnkampf.com)

Die Siegerehrung findet ca. 30 Minuten nach Beendigung des letzten Wettkampfes in der Altersgruppe statt.

**Anmeldung zum  
Kinderzehnkampf am 03.09.2016 in Wittlich**

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

männlich (  )      weiblich (  )

Verein: \_\_\_\_\_

oder

Schule: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

(bitte unbedingt angeben! - wegen Starterteilung)

Das Meldegeld von 15,00 Euro überweisen wir bis zum  
Meldeschluss auf das angegebene Konto

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Erziehungsberechtigter