

Punktemodus und Beschreibung der Disziplinen

(Für den 10. Hallenwettkampf beim TSV Mailing-Feldkirchen)

Auswertung erfolgt mit cosa-Programm – angelehnt an einen 6-Kampf (50m, 60m, Hochsprung, Standweitsprung, Ball 80g, Kugelstoß)

Sprungdisziplinen

Additionsweitsprung Zonenweitsprung mit Zeitlimit (je nach Teilnehmerzahl)
jedes Kind springt, während einer vorgegebenen Zeit, so oft wie möglich in markierte Zonen - Anlauf ca. 3-5m
Eingabe als Weitsprung – Grundlage 1,50m - für jede ersprungene Zone 0,10m dazu

Standhoch Aus dem Stand beidbeiniges Überspringen von verschiedenen Höhen 35 – 40 – 45 – 50 – 55 cm usw.
Ausscheiden beim 2. Fehlversuch
Eingabe als Hochsprung – Grundlage sind 50cm + übersprungene Höhe

Wurfdisziplinen

Medizinball beidarmig von vorne unten
Eingabe als Kugelstoß – Grundlage sind 2m + erreichte beste Weite

Raketenwurf jedes Kind hat mehrere Versuche
Eingabe als Ballwurf 80g - Grundlage sind 10m + 2m für Treffer durch die Ringe

Laufdisziplinen

Bananenkartons Überspringen von aufgestellten Bananenkartons – wenden bei der Wendemarke – zurück durch Slalomstangen
Beim Verschieben der Kartons + 2sec Strafzeit
Eingabe als 60-m-Lauf

Flachsprint Flachsprint
Eingabe als 50m-Sprint

Kleine Abänderungen der Versuche bzw. Disziplinen vorbehalten!