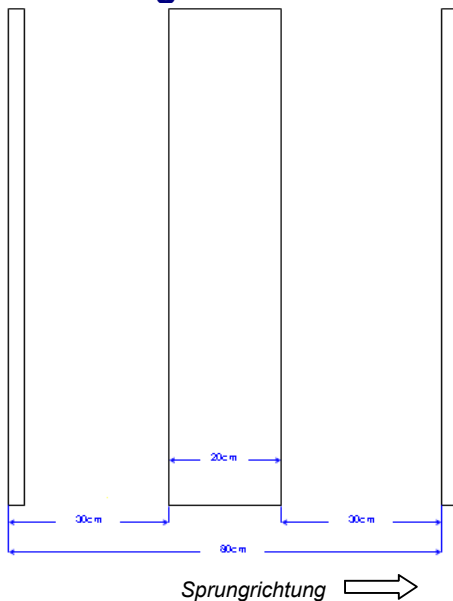


Weitsprung

IWR Regeln 184+185

Material: Schaufel, Rechen, Besen, Messband, Stecknagel, Schreibunterlage, Schreibzeug, Plastikmäppli, evt. *Sonnen- /Regenschirm*

Die Anlage:



Absprung-Markierung:

- Korrektes Ausmessen und Aufzeichnen der Linie falls nicht fest installiert.
- Mit Besen den Anlauf- und Absprungbereich säubern (Rutschgefahr)

Weitsprung-Grube:

- Mit Schaufel den Sand auflockern und grob verteilen
- Mit Rechen fein und gleichmässig verteilen
- Landefläche möglichst eben und auf gleicher Höhe wie die Anlaufbahn

Wichtig: Die Grube weit genug nach hinten auflockern. Also auch bei jüngeren Schülern mindestens 5.50m!!! Wenn ein Kind nach vorne strauchelt, muß es ohne Verletzungsrisiko fallen können. Ausserdem gibt es immer wieder 10jährige, die weit über 4m springen.

Helfer:

3 Helfer; Aufgabenteilung

- Schreiber:** Organisation der ankommenden Gruppen + Namen aufrufen + Weite notieren
- Messer:** Absprungpunkt kontrollieren + messen + wo nötig mit Besen die Anlaufbahn säubern
- Recher:** messen (Landepunkt) + rechen

Messung:

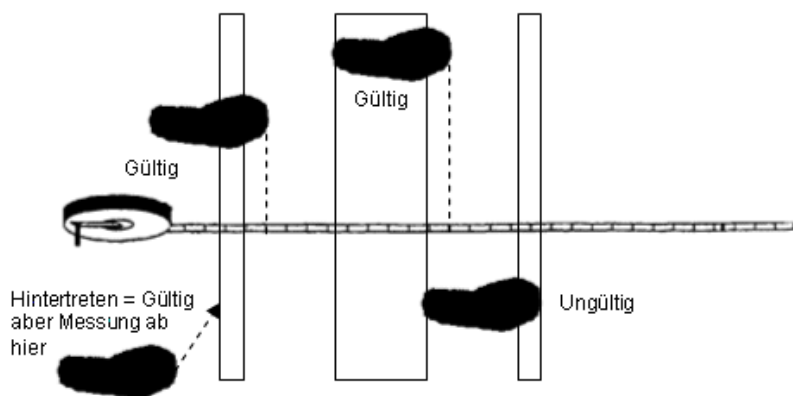
Messband-Nullpunkt beim hintersten Lande-Eindruck ansetzen und im rechten Winkel zur Anlaufbahn zurückstrecken.

Zonen - Messung

(alle bis und mit 13-jährigen)

In 90° ab Landepunkt bis zur Höhe des Absprungs

Messband-Richtung: Ablesen beim Absprungpunkt. Nicht beim Landepunkt!

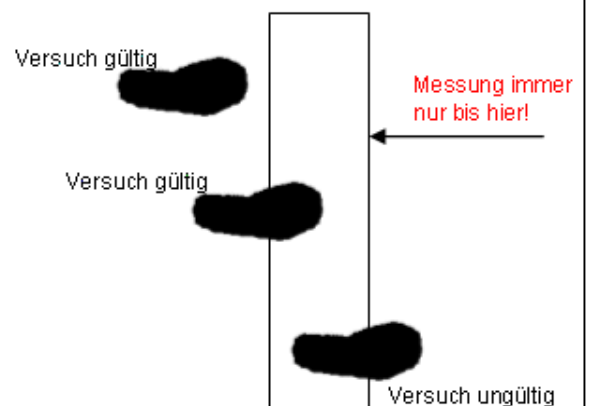


Balken - Messung

(14-jährige und ältere)

In 90° ab Landepunkt bis zur

Brett-Vorderkante zurückmessen



Fehlversuch wenn:

- ◆ Übertreten (vgl. Zeichnung)
- ◆ Durchlaufen ohne Abzuspringen
- ◆ Zurücklaufen durch die Sandgrube

Anzahl Versuche:

Mehrkampf: Jede/r hat nur 3 Versuche

Einzel: Jeder macht 3 Sprünge. Die besten 8 nach 3 Sprüngen haben nochmals 3 (also total 6) Versuche.

Empfehlungen zum Wettkampf-Ablauf

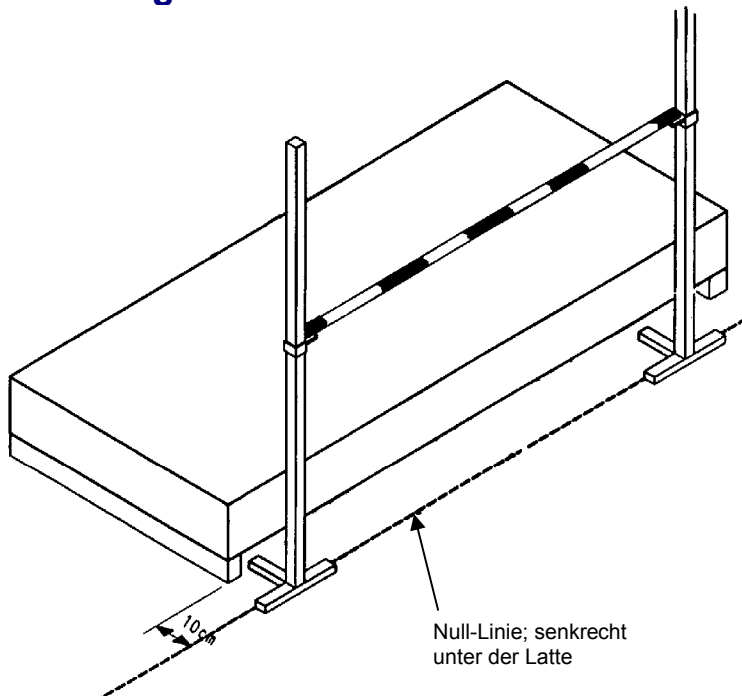
- **Einspringen:** möglichst eine gewisse Zeitdauer fürs Einspringen vorgeben (z.B. 5min). Unter Regie des Riegenleiters oder gem. Reihenfolge auf dem Wettkampfblatt, damit jeder eine Chance hat. Ziel = viel probieren in kurzer Zt.
- **Aufrufen:** Immer den Springer und den Nächstfolgenden: z.B. "Meier. Bereitmachen Schär"
- **Anlauf-Markierungen:** Klebeband/Kreide auf der Bahn erlaubt. Anderes nicht auf, nur neben der Bahn erlaubt!

Hochsprung

IWR Regeln 181+182

Material: Matte, 2 Ständer, 1Latte (+1 Reserve), Messlatte, Klebeband/Kreide (für Grundlinie), Besen, Schreibunterlage, Schreibzeug, Plastikmäppli, ggf. mehrere *Sonnen- /Regenschirme für Kampfrichter und Athleten*

Die Anlage:



Wichtige Mess-Distanzen:

- Ständer **10cm** von der Matte weg stellen (nicht direkt an die Matte!)
- Abstand zwischen Hochsprunglatte und Ständer = **1cm**

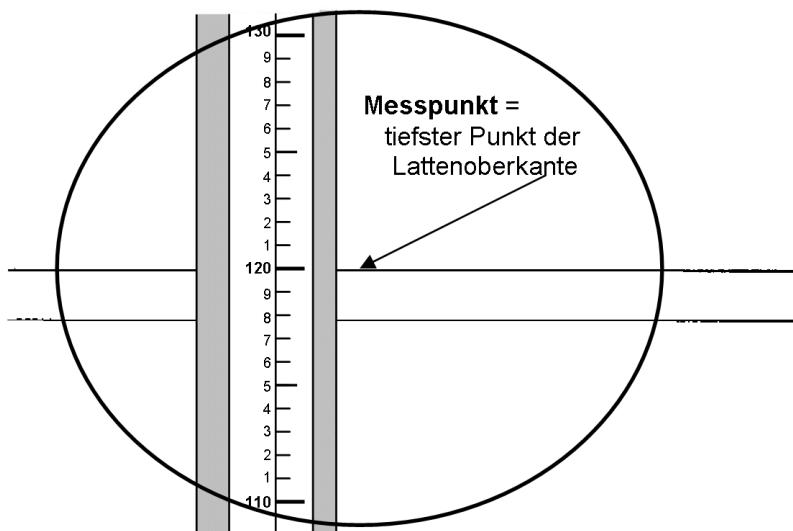
Null-Linie:

Nach Möglichkeit ist eine Null-Linie zu ziehen, welche die senkrechte Projektion der Latte am Boden darstellt.

Sauberer Absprungbereich:

Der Absprungbereich muß unbedingt sauber sein (Rutschgefahr bei Sand oder Wasser) und soll vor allem bei Regen immer wieder gewischt werden.

Messung:



Helfer:

2-3 Helfer: Aufgabenteilung

- a) **Schreiber:** Organisation der ankommenden Gruppen + Namen aufrufen + Höhe und Versuche notieren
- b) **1-2 Latten-Aufleger:** Heruntergefallene Latte auflösen + Neue Höhe ausmessen

Fehlversuch wenn:

- ◆ **Latte gerissen**
Selbst wenn die Latte einige Sekunden lang oben bleibt! Es ist völlig unerheblich, ob der Athlet sich nun noch auf der Matte befindet oder nicht (häufiger Irrtum!!!); ein rasches von der Matte springen nützt also rein gar nichts!
- ◆ **Abspringen mit beiden Füßen**
- ◆ **Berühren der Matte oder Übertreten der Null-Linie wenn angelaufen aber nicht abgesprungen wird**

Empfehlungen zum Wettkampf-Ablauf

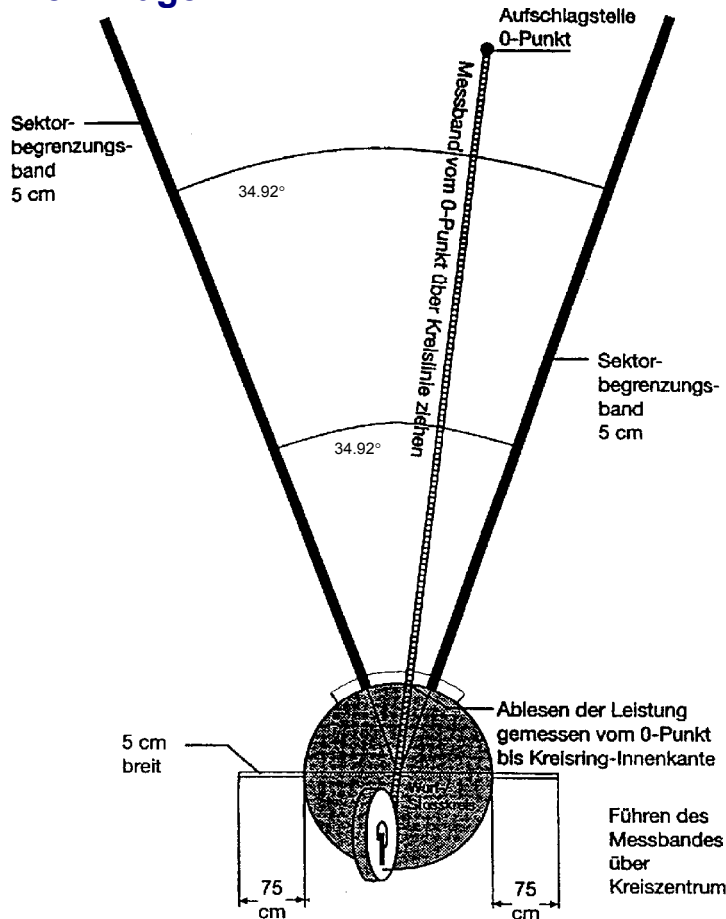
- **Einspringen:** unbedingt den Springern eine gewisse Zeitdauer (z.B. 5-10min) fürs Einspringen zur Verfügung stellen!!! Am besten unter deren eigenen Regie oder unter Anleitung deren Betreuers. Namentliches Aufrufen und Einspringen lassen ist unsinnig und überhaupt nicht speditiv. Und: Nur einen oder zwei Probeversuche zuzulassen ist im Hochsprung geradezu schikanös!!!
- **Anlauf-Markierungen:** Es sollte nur Klebeband/Kreide erlaubt werden. Schuhe, Flaschen etc bergen Stolpergefahr.
- **Einstiegshöhe:** Vor Wettkampfbeginn erfragt der Schreiber von allen Athleten die Anfangshöhe
- **Aufrufen:** Immer den Springer und den Nächstfolgenden: z.B. "*Meier. Bereitmachen Schär*"
- **Anzahl Versuche:** im Ermessen des Organisers. Normalerweise wird gesprungen bis 3 Fehlversuche hintereinander passiert sind.
- **Ablauf:** Bei tiefster Höhe beginnen. Erst höher stellen, wenn alle die Höhe übersprungen oder 3x gescheitert sind. Kein Rauf- und Runterstellen! Das Auslassen einer Höhe ist erlaubt, doch darf danach nicht wieder zurückgewechselt (heruntergestellt) werden.

Kugelstoss

IWR Regeln 187 +188

Material: Möglichst ca. 5 Kugeln von jedem benötigten Gewicht, Besen, Messband, Stecknagel, Schreibunterlage, Schreibzeug, Plastikmäppli, evt. Sonnen-/Regenschirm

Die Anlage:



Abmessen/Erstellen des Sektors: Vom Kreismittelpunkt aus eine Gerade über die Balkenmitte hinweg nach vorne ziehen. Bei 9,54m vom (Kreis-Mittelpunkt weg) ist der Sektor 6,00m breit bis zur Innenkante der seitlichen Sektorlinien. Hier sind die Sektorlinien genau 10,00m lang.

Helfer:

3 Helfer (notfalls 2): Aufgabenteilung

- Schreiber:** Organisation der ankommenden Gruppen + Namen aufrufen + Weite ablesen und notieren
- Messer 1:** Feststellen der Aufschlagstelle + Messband beim Nullpunkt halten
- Messer 2:** Messband über die Kreismitte nach hinten spannen

Die gestossenen Kugeln sollen sogleich durch die Wettkämpfer zurückgebracht werden.

Empfehlungen zum Wettkampf-Ablauf

- **Einstossen:** Sollte aus Sicherheitsgründen unter Aufsicht gemacht werden. Namentliches Aufrufen ist dafür nicht nötig! Nach gesundem Menschenverstand die Einstossdauer beurteilen: wenn kein Zeitdruck vorhanden ist, soll z.B. für 10min unbeschränktes einstossen gestattet werden. Wirklich nur bei Zeitdruck auf 2-3 Probestößen beharren. Fürs Einstossen sind möglichst mehrere Kugeln (min. 3-4) und wo nötig/realisierbar sogar eine zweite Anlage bereitzustellen
- **Aufrufen:** Immer den Werfer und den Nächstfolgenden: z.B. "Meier. Bereitmachen Schär"
- **Stossreihenfolge:** Üblicherweise wird in einer Reihe gestossen (A stösst, dann B, dann C...und dann wiederum A). Bei grosser Zeitnot können auch mehrere Stösse hintereinander verlangt werden, um einen speditiveren Ablauf zu erzielen; drei Kugeln desselben Gewichts sind dann aber Bedingung (Wettkämpfer holen die Kugeln). Aber: für alle in derselben Kategorie den gleichen Ablauf!!!
- **Sicherheit:** Nur unter Aufsicht und nur in den Sektor stossen. Das gilt auch für die Kampfrichter und Helfer (kein Zuwerfen, etc)!

Sektorlinie: Das Aufzeichnen eines Sektors liegt im Ermessen des Organizers.

Sauberer Stosskreis: der Stossring muß vor Wettkampfbeginn mit einem Besen gründlich gesäubert werden.

Messung:

- Jeden Versuch messen.
- Mit dem Messband ab hinterstem Eindruck der Kugel zur Mitte des Stosskreises zurück.
- Ablesen der Weite an der Innenkante des Stossbalkens.

Fehlversuch wenn:

- ◆ **Aufschlag der Kugel auf oder ausserhalb der Sektorlinie**
- ◆ **Verlassen des Ringes vor der Mitte des Stosskreises**
- ◆ **Verlassen des Stosskreises bevor die Kugel den Boden berührt hat**
- ◆ **Berühren der Stossbalken-Oberseite**
- ◆ **Im Anlauf den Boden ausserhalb des Ringes berühren**
- ◆ **Fallenlassen der Kugel**

Anzahl Versuche:

Mehrkampf: Jede/r hat nur 3 Versuche

Einzel: Jeder hat 3 Versuche. Die besten 8 nach 3 Würfen haben nochmals 3 (total 6) Versuche.

Gewichte:

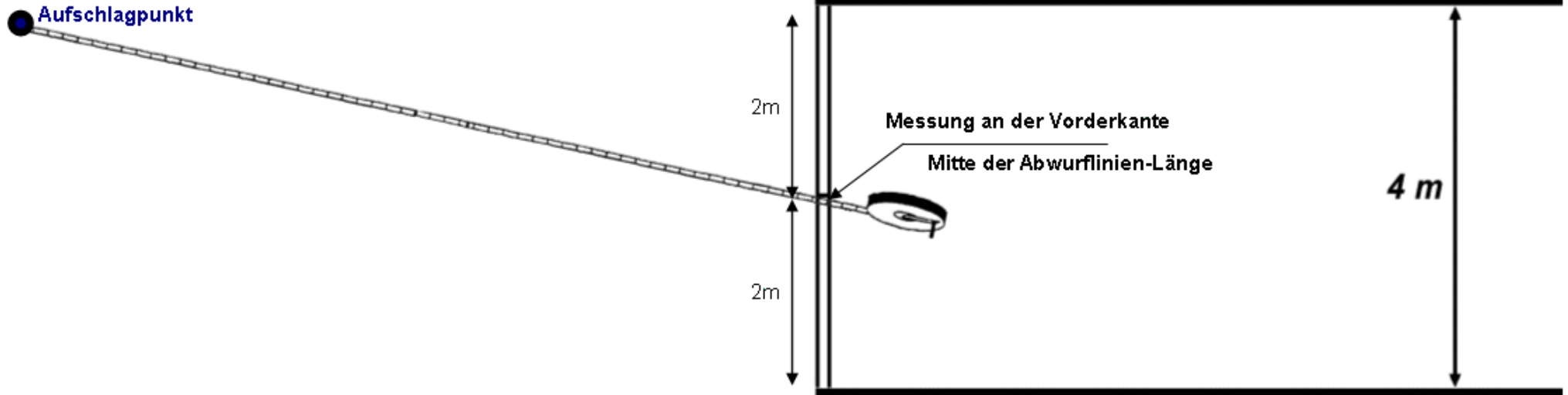
- 2.5kg:** Knaben K10-K11 und Mädchen M10-M11
- 3kg:** Knaben K12-13, Mädchen M12-M15
- 4kg:** Knaben K14-K15, Mädchen M16 und älter
- 5kg:** Knaben K 16-K17
- 6kg:** Knaben K18-K19
- 7.25kg:** Männer K20

Ballwurf

SLV-Regel Ballwurf 2005

Material: Bälle (möglichst 5-8 von jedem benötigten Gewicht), Messband (min. 50m), Stecknagel-Satz, Schreibunterlage, Schreibzeug, Plastikmäppli, evt. *Sonnen-/Regenschirm, Besen*

Die Anlage



Bemerkung:
Seit Einführung des SLV-Ballwurfreglements 2005 gibt es in dieser Disziplin keinen Sektor mehr.

Gewichte:

- **80g:** bis und mit 9-jährige
- **200g:** ab 10 Jahren

Empfehlungen zum Wettkampf-Ablauf

- **Alle drei Würfe** unmittelbar **nacheinander** werfen
- **Einwerfen:** Sollte aus Sicherheitsgründen unter Aufsicht durchgeführt werden. Jeder soll den Anlauf abmessen und mindestens 1-2 Bälle werfen können. Wenn die Zeit nicht drängt (z.B. bei Anlässen ohne kategorienweisen Disziplinen-Zeitplan), so besteht kein Grund, den Werfern nicht mehr Zeit/Probewürfe einzuräumen, wenn sie dies wünschen.

Messung:

- Am **mittleren Punkt** auf der **Anlaufseite der Abwurflinie/Begrenzungsbalkens** (Messpunkt).
- Das Messband ist so anzulegen, dass die Leistung **bei der Abwurflinie** abgelesen werden kann, der Messbandanfang befindet sich beim Aufschlagpunkt.
- Die Leistung wird **in Centimeter** angegeben.
- Der **Messpunkt** ist in der Mitte der Abwurflinie zu **zeichnen**.

Fehlversuch:

Berühren der Abwurflinie oder den Boden hinter dieser Linie mit irgendeinem Körperteil

Helfer:

3 Helfer (notfalls 2): Aufgabenteilung

- Schreiber:** Organisation der ankommenden Gruppen + Namen aufrufen + Weite ablesen und notieren
- Messer 1:** Feststellen der Aufschlagstelle + Stecknagel setzen + Messband beim Nullpunkt halten
- Messer 2:** Feststellen der Aufschlagstelle (*Messer 2 hilft zunächst Messer 1 im Feld*) + Messband nach hinten spannen

Die geworfenen Bälle werden durch die Wettkämpfer zurückgebracht.