

Ausschreibung Brühler Schlosspokal

- inkl. Regionsvorentscheid U10-Cup



Termin Samstag, 03.05.2025

Beginn 11:00 Uhr

Ort Brühler Schlossparkstadion
Bonnstraße 21
50321 Brühl

Parken Es befindet sich kein Parkplatz direkt am Stadion. Falls möglich, bitte in Fahrgemeinschaften anreisen.

Parkmöglichkeiten (jeweils ca. 300m zum Stadion):

- Giesler Galerie Brühl
- Südfriedhof Brühl (Bonnstr. 106)

Meldeschluss 26.04.2025 über LaNet3

TeilnehmerInnen Alle AthletInnen der Jahrgänge 2016-2018 (U10)

Startgeld 5,00€ pro AthletIn

Disziplinen 40m Hindernissprintstaffel (alle Kinder laufen)
Zonenweitsprung
Schlagwurf – Flatterball
Stadioncross (1.200m)

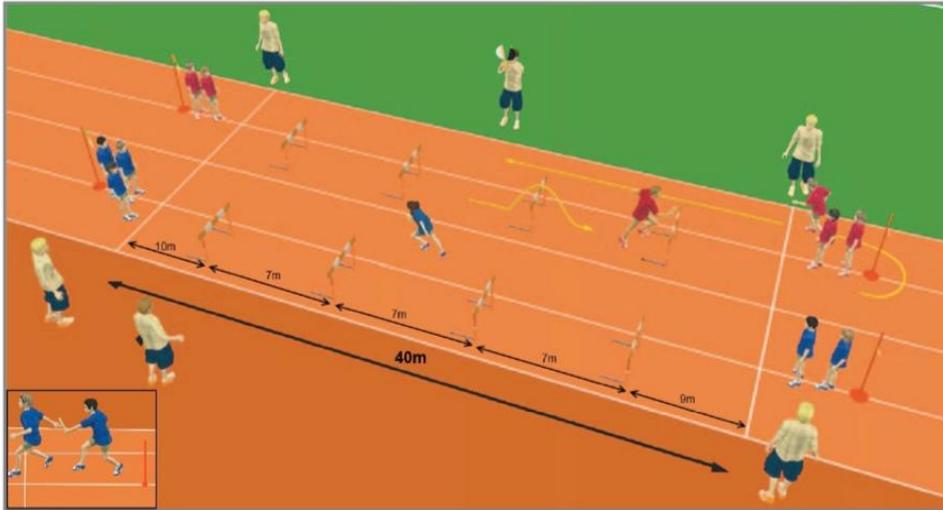
Wertung Mannschaftswertung; Eine „gemischte“ Mannschaft besteht aus mindestens sechs, maximal elf AthletInnen.

Die Ergebnisse der besten sechs Kinder pro Disziplin werden gewertet.

Kontaktperson Tabea Hofmann

tabeahofmann@hotmail.de

6 x 40m Hindernis-Sprintstaffel



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

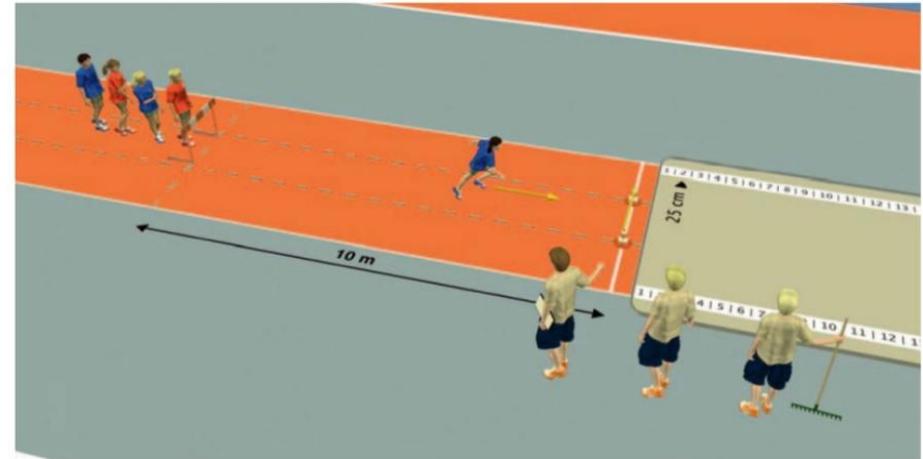
- **Ziel:** Die Kinder sollen eine 40m-Hindernis- und Flachsprintstrecke in Staffelform absolvieren.
- **Es werden pro Mannschaft 2 Durchgänge durchgeführt.**
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel.
- Jede Staffel benötigt 2 nebeneinanderliegende Bahnen.
- Auf der Strecke stehen 4 „baugleiche“ Hindernisse mit einer Höhe von 40cm (z. B. Kinder-Hürden oder

gekippte Bananenkartons) mit einem identischen Abstand von 7m zueinander (siehe Grafik).

- Je 3 Kinder eines Teams stellen sich an den Startlinien der Hindernis- bzw. Flachsstrecke auf. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer (Startkommando: „Auf die Plätze! Fertig! Los!“).
- Startet der Startläufer voreilig, wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird kindgemäß ermahnt.

- Jeder Staffelläufer absolviert einmal die Flachsprint- und einmal die Hindernisstrecke. Somit ist der Läufer, der vor dem Start als letzter Läufer an der Hindernisstrecke steht, der Schlussläufer. Er trägt zur Kennzeichnung ein Parteiband o. Ä.
- Die Übergabe des Staffelstabes erfolgt von hinten: Der übergebende Läufer muss dazu eine Stange (2m hinter der Übergabelinie) umlaufen.
- Die Übergabe muss vor dem ersten Hindernis abgeschlossen sein. Dies gilt auch für den Wechsel vom Flachsprint.

Weitsprung in die Zone



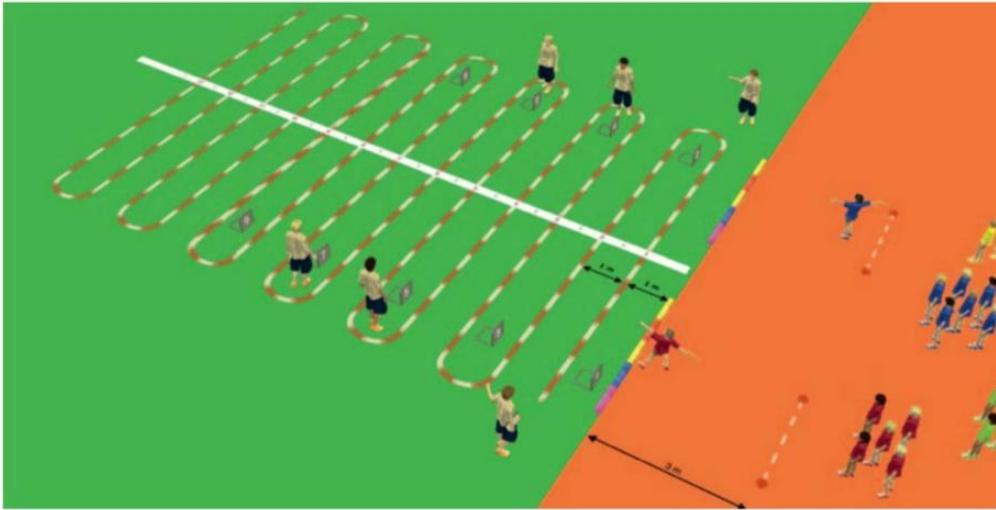
KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel:** Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig vor einer Markierung abspringen und möglichst weit in der Grube landen
- Alle Kinder nehmen teil.
- Jedes Kind springt nach dem Anlauf (Anlauflänge: 10 m) einbeinig vor einem Absprungorientierer ab und landet möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung in der Grube.
- An der Sprunggrube werden seitlich 25-cm-Zonen markiert (z.B. mit skalierten Punktebändern).

- Jedes Kind hat 4 Versuche.
- Die Punktzahlen der besten 3 Sprünge werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- Gewertet wird der dem Absprung nächstgelegene Körperabdruck.
- Der Versuch ist ungültig, wenn der Absprung nicht einbeinig vor dem Absprungorientierer erfolgt oder dieser bei dem Absprung verschoben wird.
- Ungültige Versuche werden mit 0 Punkten bewertet.
- **Hinweise:** Der Absprungorientierer (Höhe etwa 20 cm) wird direkt am Grubenrand aufgestellt; er sollte so gewählt werden, dass die Sicht auf den Landebereich nicht versperrt ist (z.B. Schaumstoffblock).
- Mit den Zonen sollte eine Sprungweite bis etwa 4 Meter (16 Punkte) abgedeckt werden.

- Wenn die Grube nach der Landung nicht seitlich nach hinten verlassen wird, sollte eine kindgemäße Aufforderung erfolgen.
- Je nach Bedarf wird die Grube nach jeweils 1-4 Sprüngen neu eingeebnet. Währenddessen sollte sich ein Helfer in die Bahn stellen, bis das Einebnen beendet ist. Nach Abschluss gibt er die Bahn wieder frei.

Schlagwurf



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel:** Die Kinder sollen ein Wurfgerät nach vorausgehendem 3-Schritt-Rhythmus aus der Wurfauslage möglichst weit werfen.
- Der Anlaufbereich wird mit Hütchen o.Ä. auf 3 Meter begrenzt.
- Es werden, beginnend an der Abwurflinie, in einem 40m langen Zielbereich jeweils 1 Meter breite Wurfzonen markiert (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.)
- Die Zone, in der das Wurfgerät (Flatterball) aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.

- Auch Wurfgeräte, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Jedes Kind absolviert jeweils 2 Würfe direkt nacheinander, bevor es den Wurfbereich nach hinten verlässt und sich wieder anstellt.
- Der Wurf ist gültig, wenn das Kind die Abwurflinie nicht übertritt und das Zielfeld nicht berührt.
- Jedes Kind hat 4 Versuche.
- Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert. Das Teamergebnis ergibt sich aus den Einzelergebnissen der 6 besten Kinder.

Stadioncross



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel:** Die Kinder sollen zum Abschluss des Wettkampftages ihre Ausdauerfähigkeit bei einem mit Hindernissen gespickten Stadionparcours beweisen und eine 1500-2000m Strecke möglichst schnell bewältigen.
- Gut sichtbar wird auf und neben der Sportanlage ein Laufparcours abgesteckt – verwinkelt und mit mehreren Richtungsänderungen: sowohl auf der Laufbahn, als auch im Innenraum und auch abseits der Bahn.
- Vorhandene Hindernisse (wie Hochsprunganlagen) werden angemessen in die Laufstrecke integriert. Sicherheitsaspekte sind dringend zu

beachten.

- Je nach Streckenlänge einer Laufstrecke wird die Anzahl der zu absolvierenden Runden so festgelegt, dass eine Laufstrecke von ca. 1200m entsteht.
- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Teilnehmer in diesem Einzelwettbewerb zeitgleich an den Start gehen.
- Die Kinder starten aus dem Hochstart auf das zweiteilige Kommando: „Auf die Plätze“, Startsignal.
- Die Laufzeiten werden für jeden Läufer per Stoppuhr ermittelt und notiert (auf Zehntel gerundet).