

## Wettkampfvorschriften des Jugendsporttages (Gruppenwettkampf)

### 1. Hindernislauf

Versuch: 1

Gruppengrösse: 6 Läuferinnen oder Läufer

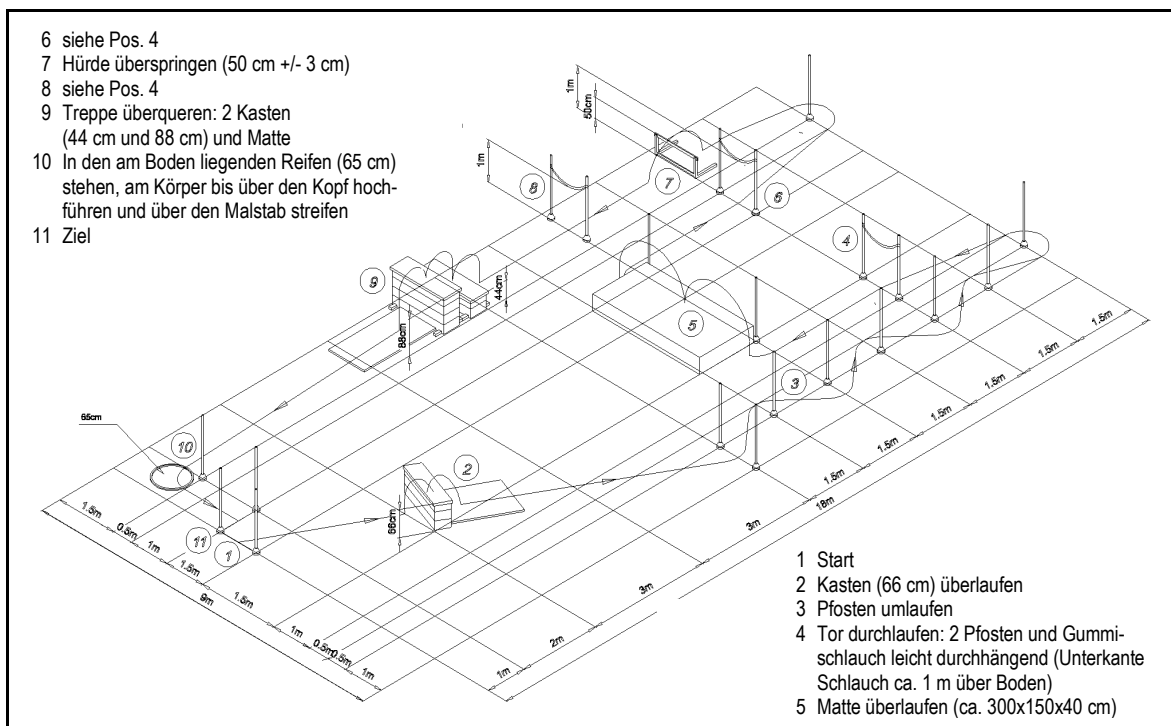
Anlage: Halle, Hartplatz oder Rasen  
Anlage auf Volleyballfeld

Bei Starts in der Halle richtet sich das Schuhwerk nach den Weisungen der Hallenverwaltung.

Ausführung: Startkommando: «Auf die Plätze – Fertig – Los». Nach dem Zieldurchlauf des 1. Läufers startet der 2. Läufer usw. Es dürfen keine Starthilfen verwendet werden.

Zeitzuschläge:	Fehlstart	2 Sekunden
	Berühren der Pfosten mit den Händen	1 Sekunde
	Umgehen oder Auslassen eines Hindernisses	4 Sekunden

Es wird in Stafettenform gelaufen. Jeder Wettkämpfer läuft einmal. Das Berühren aller Markierungspfosten (keine Kippstangen) mit der Hand oder als Hilfe zum schnelleren Umlaufen ist verboten. Das Touchieren der Pfosten z.B. mit der Schulter oder dem Kopf wird nicht als Fehler geahndet. Bewertet wird die Totalzeit.



## 2. Dreieckball

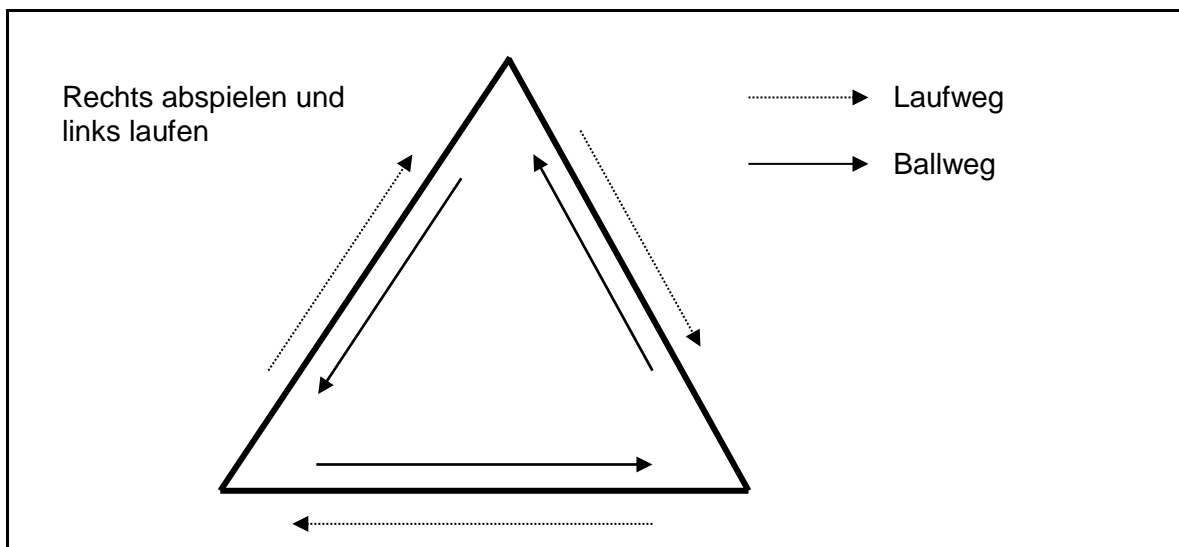
Spielgerät: Handball

Spielfeld: Kat. A und Kat. B (Knaben und Mädchen): Gleichseitiges Dreieck mit 5.00 m Seitenlänge; Kat. C (Knaben und Mädchen): Gleichseitiges Dreieck mit 3.00 m Seitenlänge. Um Diskussionen betreffend Übertreten zuvorzukommen, muss das Dreieck eine geschlossene Konstruktion (z. B. Dachlatten) sein.

Spieldauer: 2 x 1 Minute, dazwischen 1 Minute Pause.

Wertung: Jeder gültige Wurf ergibt einen Punkt. Ungültiger Wurf oder Fang: Übertreten der Markierung oder Fallenlassen des Balles.

Durch das Abspielen des Balles mit der Hand oder beiden Händen zur rechten Gruppe und Laufen zur linken Gruppe wird das Passballspiel aufgelockert.



### 3. Ballzielwurf

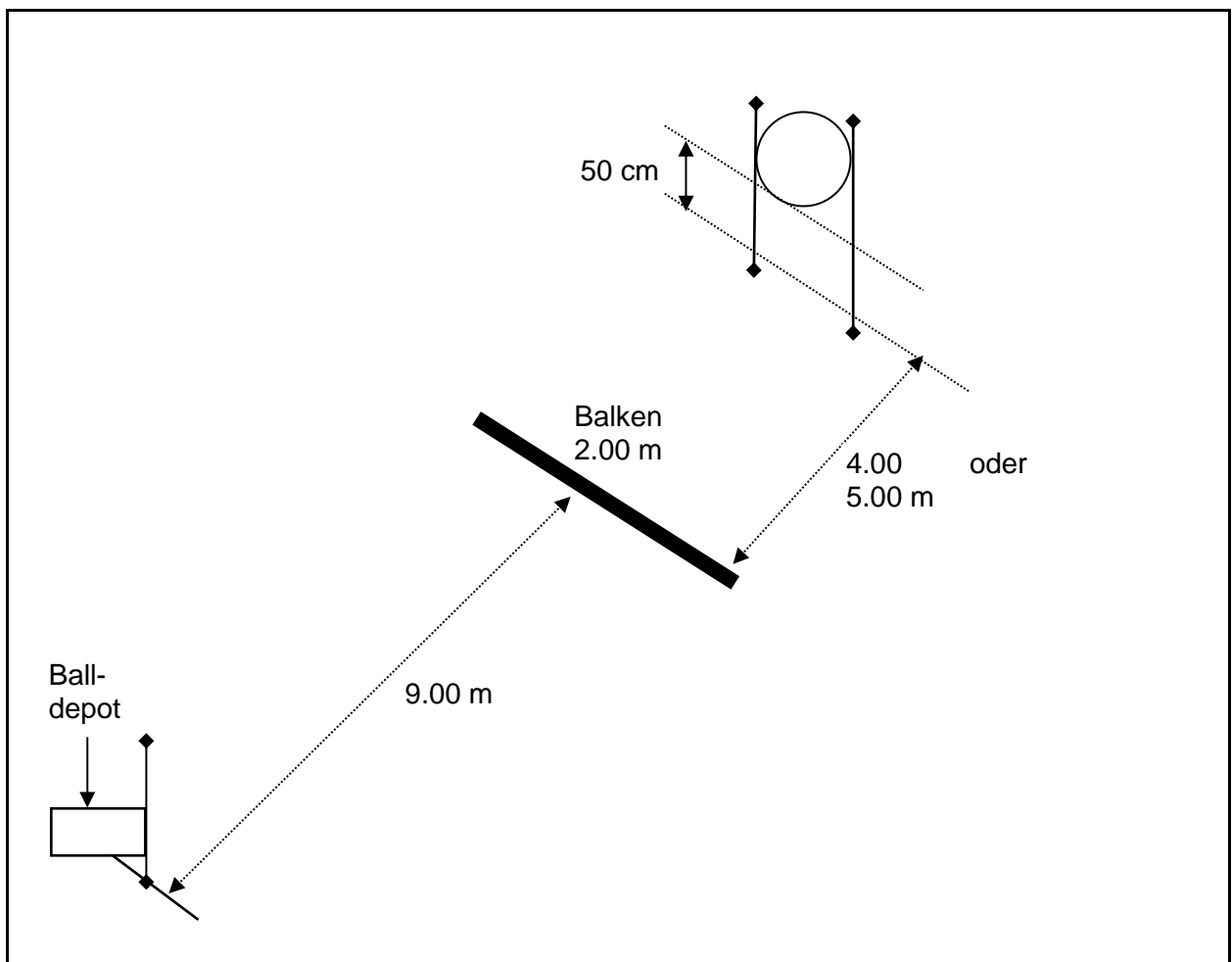
Spielgerät: Tennisbälle

Zeitlimite: 3 Minuten

Anlage: Der Zielring mit 80 cm Durchmesser befindet sich 4.00 m (Kat. C) oder 5.00 m (Kat. A und B) hinter dem Abwurfbalken. Es werden Tennisbälle (80 g) verwendet. Die Bälle liegen 9.00 m hinter dem Abwurfbalken im Balldépot.

Ausführung: Nach dem Startzeichen nimmt das erste Kind einen Tennisball, rennt zum Abwurfbalken, wirft, rennt zurück und per Handschlag um den Malstab darf das nächste Kind einen Ball nehmen und starten. Das ankommende Kind stellt sich hinten in der Reihe an.

Wertung: Jeder direkt in den Ring geworfene Ball ergibt 1 Punkt.



#### 4. Korbeinwurf

Spielgerät: Basketball

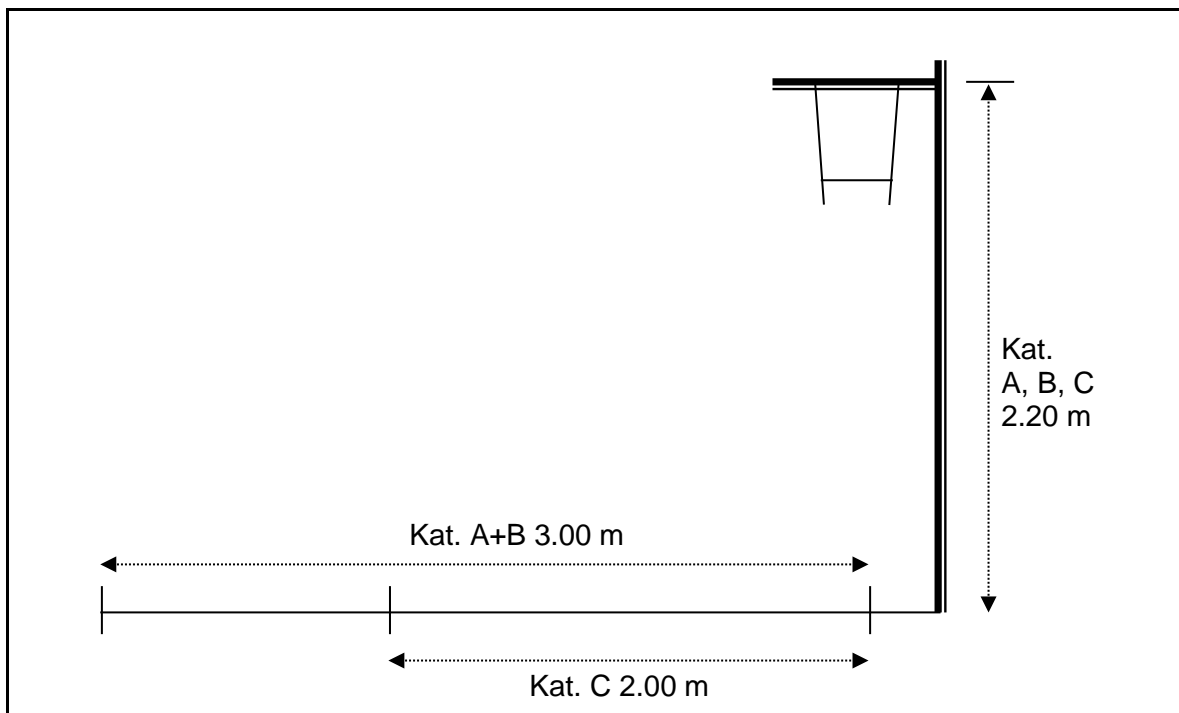
Zeitlimite: 4 Minuten

Korbhöhe: 2.20 m

Ausführung: Jeder Wettkämpfer wirft solange, bis ein Korbwurf erzielt wird. Nach drei erfolglosen Versuchen startet jedoch der nächste Teilnehmer. Nach einem geglückten Versuch begibt sich der Werfer unter den Korb als Fänger und gibt die Bälle zurück, bis er vom nächsten Werfer abgelöst wird. Der Fänger schliesst sich hinten an.

Wertung: Jeder Treffer ergibt 1 Punkt. Falls vor Zeitablauf 20 Treffer erzielt werden, wird die Zeit gemessen.

Es wird in Stafettenform geworfen. Die Distanzen betragen in der Kat. A und B je 3.00 m, in der Kat. C 2.00 m. Die Korbhöhe ist für alle Kategorien bei 2.20 m (Oberkante des Korbes).



## 5. Pendelstafette

Jeder Wettkämpfer läuft 2 x 80 m (hin und zurück). Die Stafette wird mit der Stabübergabe um den Pfosten gelaufen. Knaben und Mädchen laufen getrennt. Bei Stabwechsel muss der Stab um den Pfosten gewechselt werden. Pro Fehler werden zwei Sekunden auf die Laufzeit aufaddiert. Beim dritten Fehlstart wird die Gruppe disqualifiziert. Bewertet wird die Totalzeit der Gruppe.

## 6. Crossstafette

Die Stafette hat eine Länge von zirka 700 bis 1000 m. Die Strecke ist in 6 Abschnitte aufgeteilt. Jeder Läufer absolviert einen Streckenabschnitt. Als Übergabe dient ein Spielband. Der Übergaberaum ist zu markieren.

1. Läufer Sackhüpfen
2. Läufer Hürdenlauf (z.B. ein hochkantgestelltes Kastenelement)
3. Läufer Cross (Kies, Treppe, Naturweg usw.)
4. Läufer Berglauf
5. Läufer Tallauf
6. Läufer 80 m Pendellauf (3 x 20 m + 20 m Schlusslauf)

Die Zeitmessung erfolgt beim Erreichen der Ziellinie durch den Schlussläufer.

## 7. Kantonalstafette

Kategorien: Jeweils Knaben oder Mädchen, (Jg. 2004 bis 2010 und jünger)

Allgemeines: Pro Verein oder Riege dürfen nur zwei Mannschaften mit je 8 Läuferinnen oder Läufern starten (eine Gruppe Mädchen und eine Gruppe Knaben). Die Distanz für alle beträgt 2 x 80 m (hin und zurück). Die Stafette wird mit der Stabübergabe um den Pfosten gelaufen. Knaben und Mädchen laufen getrennt. Beim Stabwechsel muss der Stab um den Pfosten gewechselt werden. Pro Fehler werden 2 Sekunden auf die Laufzeit aufaddiert. Beim dritten Fehlstart wird die Gruppe disqualifiziert. Die fünf zeitschnellsten Gruppen bestreiten den Final.

Besonderes: Die Benützung von Nagel- oder Nockenschuhen für alle Disziplinen ist verboten. Benützer derselben werden disqualifiziert.