

Disziplinbeschreibungen U14 Teamwettkampf

Freiburg, 15. Februar 2025

1) 30 Meter Sprint (fliegend)

Die Teilnehmenden sprinten einzeln durch Lichtschranken mit 10m Anlauf. Jede/r hat zwei Versuche. Der bessere Versuch wird gewertet.

In die Teamwertung gehen die jeweils drei besten Ergebnisse der männlichen und weiblichen Teilnehmenden ein.

2) 30 Meter Hürdensprint

Die Teilnehmenden sprinten einzeln durch Lichtschranken. Jede/r hat zwei Versuche. Der bessere Versuch wird gewertet.

Der Lauf erfolgt über 3 Mini-Hürden (Höhe 60cm, Anlauf 11,0m, Abstand 6,5m). Der Start erfolgt 1m vor der Lichtschranke aus dem Hochstart.

In die Teamwertung gehen die jeweils drei besten Ergebnisse der männlichen und weiblichen Teilnehmenden ein.

3) Hochweitsprung

Die Teilnehmenden springen aus 10m Anlauf frontal über die Hochsprunglatte auf eine Weichbodenmatte. Es muss mit einem Bein abgesprungen werden und der erste Kontakt auf der Matte muss mit beiden Beinen erfolgen.

Anfangshöhe sind 70cm (Steigerungen: 70, 80, 90, 95, 100 und dann weiter in 5cm Schritten). Pro Höhe sind zwei Versuche erlaubt.

Gewertet wird die Summe aller gültigen Versuche.

In die Teamwertung gehen die jeweils drei besten Ergebnisse der männlichen und weiblichen Teilnehmenden ein.

4) Medizinballstoß

Die Teilnehmenden stoßen einen Medizinball (2 bzw. 3kg) aus dem Parallelstand. Hinterherspringen ist erlaubt. Gemessen wird in 0,5m-breiten Zonen. Es gibt drei Versuche. Der beste Versuch wird gewertet.

In die Teamwertung gehen die jeweils drei besten Ergebnisse der männlichen und weiblichen Teilnehmenden ein.

5) Pendelstaffel

6 Teilnehmende pro Staffel (maximal 2 Staffeln pro Team), davon jeweils 3 männlich und 3 weiblich. Jede Staffel hat einen Lauf. Die bessere Zeit wird gewertet.

Bei Rückfragen steht Sebastian Straßburg (Stützpunkttrainer U14) unter s.j.strassburg@gmail.com zur Verfügung.

Aufbaubedingte Abweichungen sind vorbehalten.