

Sprint-Challenge-Serie LA Baden-Württemberg für die U14 und U16

Um dem Wunsch nach Wettbewerb und der Vorbereitung auf mögliche Wettkämpfe gerecht zu werden, hat sich das Sprint-Team der Leichtathletik Baden-Württemberg für den Juni eine Sprint-Challenge-Serie ausgedacht. Als Disziplinen wurden bewusst nicht die Wettkampfdisziplinen gewählt, sondern Trainingsstrecken bzw. Zubringerleistungen, die einfach in das Training integriert werden können.

In den vier Juni-Wochen soll jeweils ein Dreikampf aus Sprung- und Sprintwettbewerben durchgeführt werden. Der Wettbewerbszeitraum der jeweiligen Woche startet immer am Montag um 8:00 Uhr und endet am Sonntag um 15 Uhr. Die Abgabe der Wochenergebnisse mittels der vorbereiteten Excel-Tabelle muss bis spätestens am Sonntag 18:00 Uhr der Wettkampfwoche per mail an tschirch@bwleichtathletik.de erfolgen.

Teilnahmeberechtigt sind: Athletinnen und Athleten der AK12 bis AK15 aus baden-württembergischen Vereinen

Anmeldung: mail an: tschirch@bwleichtathletik.de (Vereinsnennung zur Registrierung)

Zeitraum und Wettbewerbe:

| Woche | Zeitraum | AK 12 | AK13 | AK14 | Ak15 |
|-------------------|---------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1. Challengewoche | 01.06.- 07.06.20 | 50m, 80m, 5-er Sprung | 50m, 80m, 5-er Sprung | 50m, 80m, 5-er Sprung | 50m, 80m, 5-er Sprung |
| 2. Challengewoche | 08.06.- 14.06.20 | 50mH, 120m, Standweitsprung | 50mH, 120m, Standweitsprung | 50mH, 150m, Standweitsprung | 50mH, 150m, Standweitsprung |
| 3. Challengewoche | 15.06.- 21.06.20 | 50m, 150m, 5-er Sprung | 50m, 190m, 5-er Sprung | 50m, 210m, 5-er Sprung | 50m, 250m, 5-er Sprung |
| 4. Challengewoche | 22.06.- 28.06.20 | 50mH, 120m, Standweitsprung | 50mH, 120m, Standweitsprung | 50mH, 150m, Standweitsprung | 50mH, 150m, Standweitsprung |

Wertung:

Einzelergebnis: Alle Ergebnisse werden für jeden Athleten pro Disziplin nach persönlicher Meldung gelistet. Nach Sortierung der erbrachten Leistungen aller Teilnehmer wird das Platzierungsergebnis dem Punktergebnis gleichgesetzt (Bsp. 1. Platz = 1 Punkt; 10. Platz = 10 Punkte). Wettkampfsieger ist die Person mit den geringsten Punkten

Wochensieger: Für jeden Teilnehmer werden seine erzielten Punkte der Disziplinen addiert. Wochensieger ist die Person, die die geringste Punkteanzahl hat.

Challenge-Sieger: Für jeden Teilnehmer werden die Punkte aus den drei Challenge-Wochen mit den geringsten Ergebnissen addiert. Das Wochenergebnis mit der höchsten Punktzahl des Teilnehmers wird ein Streichergebnis und geht nicht in die Gesamtwertung ein. Challenge-Sieger ist die Person, die die geringste Punkteanzahl hat.

Es werden Wertungen für die jeweilige Altersklasse und des jeweiligen Geschlechts vorgenommen. Demnach wird es am Ende der Serie acht Challenge-Sieger geben.

Durchführungsbestimmungen:

Damit alle Teilnehmer*innen ähnliche Bedingungen haben, bitten wir um faire Durchführung der Wettbewerbe.

50 m/ 80 m/ 120m/ 150 m/ 190 m/ 210m/ 250 m:

- Start: an der jeweiligen Stadionlinie aus dem Hochstart (Fußspitze des vorderen Fußes muss hinter der Startlinie stehen)
- Kommando: Auf die Plätze - Fertig - Los
- Ziel: Brust über Ziellinie
- Handstopppung auf Zehntelsekunden beginnt mit dem ersten Bodenkontakt (Setzen des Fußes) nach dem Startkommando

50 m Hürden:

- Start: an der 50 m-Startlinie aus dem Hochstart (Empfehlung 1-2 Fuß hinter der Startlinie, um die erste Hürde optimal anzusteuern)
- Kommando: Auf die Plätze - Fertig - Los
- Ziel: Brust über Ziellinie
- Handstopppung auf Zehntelsekunden beginnt mit dem ersten Bodenkontakt (Setzen des Fußes) nach dem Startkommando
- Anzahl der Hürden: AK12/AK13: 5 Hürden
AK14/AK15: 4 Hürden
- Abstände: Veränderungen in Challenge-Woche 2 und 4 beachten!

| Altersklasse | Hürdenhöhe | Anlauf | Abstand | Auslauf |
|----------------------|--------------------------|--------|------------------------------------|--------------------------------------|
| U14 (AK12) | 0,68 m (wenn möglich) | 11,00m | 2. Woche: 6,80m 4. Woche: 7,00m | 2. Woche: 11,80m 4. Woche: 11,00m |
| U14 (AK13) | 0,76m | 11,50m | 2. Woche: 7,00m 4. Woche: 7,20m | 2. Woche: 10,50m 4. Woche: 9,70m |
| wU16 (AK 14/AK15) | 0,76m | 12,00m | 2. Woche: 7,50m 4. Woche: 7,70m | 2. Woche: 15,50m 4. Woche: 14,90m |
| mU16 (AK14/Ak15) | 0,84m | 13,50m | 2. Woche: 8,00m 4. Woche: 8,30m | 2. Woche: 12,50m 4. Woche: 11,60m |

Standweitsprung:

- beidbeiniger Stand an der Weitsprunggrube
- beidbeiniger Absprung mit anschließender Landung
- gemessen wird die Distanz zwischen Absprungkante und der ihr am nächsten liegenden Landekante (Abdruck im Sand)
- 3 Versuche, der weiteste Versuch wird als Ergebnis gewertet

5-er Sprung:

- Start aus dem Stand
- Sprunglauf (vier Kontakte auf der Bahn) letzter Sprung mit Landung in der Weitsprunggrube
- gemessen wird die Distanz zwischen Startlinie (selbstgewählt) und der ihr nächsten liegenden Landekante (Abdruck im Sand)