

Wettkampfablauf:

In die einzelnen Gruppen (zusammengesetzt aus gleichaltrigen Kindern – 2 Jahrgänge) werden jeweils etwa 16 - 20 Kinder aufgenommen. Das gemeinsame Aufwärmen beginnt jeweils eine halbe Stunde vor dem offiziellen Startzeitpunkt in der Mitte des Sportplatzes. Alle 15 – 30 Minuten beginnt eine Gruppe unter der Anleitung von Zehnkampf-Spezialisten bzw. Sportpädagogen mit einer ausgewählten Zehnkampf-Disziplin. Die weitere Disziplinen-Reihenfolge jeder Gruppe ist in der offiziellen Ausschreibung festgelegt und kann nur nach Absprache mit der Wettkampfleitung geändert werden.

Die Dauer des gesamten Zehnkampfes für eine Gruppe beträgt etwa 4 bis 5 Stunden. Aufgrund der kindgemäßen Disziplinen und der Wartezeiten zwischen den Versuchen und Bewerben stellt die Gesamtbelastung für die Kinder im Regelfall kein Problem dar.

1. Disziplin: 10m Sprint (fliegend)

Mit der Stoppuhr wird jene Zeit bzw. Geschwindigkeit gemessen, die über eine Strecke von 10 Metern erreicht wird. Der Anlauf zur Meßstrecke kann frei gewählt werden (günstig ist eine Anlaufänge zwischen 15 und 25 Metern). Jeder Teilnehmer hat nur **1 Versuch**.

2. Disziplin: Weitsprung

Jeder Teilnehmer hat **3 Versuche** (Absprung einbeinig, jedoch keine Eingrenzung einer Absprungzone). Gemessen wird von der Absprungstelle (Zehen) bis zum ersten Sandeindruck.

3. Disziplin: Ballstoß

Statt wie üblich mit einer Kugel, wird hier mit einem bunten Medizinball aus Gummi oder Leder gestoßen. Gewicht 1,5 kg – Ausnahme: die Superminis (Jg. 2004 und jünger) stoßen mit einem 0,8 kg Ball – **3 Versuche**. Die 3 Versuche werden von einem Teilnehmer sofort hintereinander absolviert. Der weiteste Versuch wird gemessen.

4. Disziplin: Hochsprung

Beim Hochsprung gelten die offiziellen Regeln (Absprung mit einem Bein). Jeder Teilnehmer hat maximal **3 Versuche pro Höhe**. Es gibt keine Einschränkung der Gesamtanzahl der Sprünge. Aufgrund der Gesamtbelastung des Zehnkampfes sollten jedoch von den Kindern nur diejenigen Höhen gesprungen werden, die eine Leistungsherausforderung darstellen bzw. zur Optimierung der Sprungleistung als Vorbereitungssprünge notwendig sind. Bis zur Höhe von 1,03 m wird statt einer starren Latte mit einer Gummischur gesprungen. Dem Gruppenleiter obliegt die Entscheidung, ob bei einer Gummischurberührung ein Sprung gültig gegeben wird. Im Zweifelsfall kann auch pro Athlet einmalig ein Wiederholungssprung genehmigt werden. Sollte bei einem sehr jungen Kind die Hochsprungmatte höher als die erreichbare Sprungleistung sein, können die ersten Versuche auch über eine höhenverstellbare Hürde erfolgen. Die Anfangshöhe beträgt 40 cm (33 cm).

Gesteigert wird jeweils um 7 cm = 47 cm, 54 cm, 61 cm, 68 cm, 75 cm, 82 cm, 89 cm, 96 cm, 103 cm, 110 cm, 117 cm, 124 cm, 131 cm, 138 cm, 145 cm, 152 cm, 159 cm, 166 cm, 173 cm usw.

5. Disziplin: 150m Shuttle-Lauf

Eine 35 Meter lange Strecke mit zwei Wendepunkten muß 4x durchlaufen werden. Beim letzten Teilabschnitt gibt es eine Verlängerung von 10m bis zur Ziellinie. Bei jedem Lauf treten drei etwa gleichstarke Kinder gegeneinander an.

6. Disziplin: 50m Kinder-Hürdenlauf

Jeweils 2 Kinder/Jugendliche überlaufen im selben Lauf 7 niedrige Gummihürden. Abstand zur 1. Hürde 9 m. Abstand zwischen den Hürden 6 m. Die Höhe ist abhängig vom Alter der Kinder.

Jg. 02/03 und 2004 und jünger (Superminis und Minis): 34 cm

Jg. 98/99 und Jg. 00/01 (Gruppe C und Gruppe D): 54 cm

Jg. 94/95 und Jg. 96/97 (Gruppe A und Gruppe B): 64 cm

7. Disziplin: Gummiring -Wurf

Aus einer Dreh-Schleuder-Bewegung wird von den Teilnehmern ein leichter Gummiring (180g) auf Weite geworfen. Die **3 Versuche** werden von einem Teilnehmer sofort hintereinander absolviert. Der weiteste Versuch wird gemessen. Die Sektorbezeichnung dient nur zur Orientierung. Ungültige Würfe sind nur jene, die in die völlig falsche Richtung geworfen werden (in diesem Fall Wurfwiederholung).

8. Disziplin: Mini-Stabhochsprung

Fast wie bei den Olympia-Zehnkämpfern wird der Stabhochsprung durchgeführt. Die Stäbe und die 2 Anlagen werden jedoch kindgerecht angepaßt. Auch die Anfangshöhe wird so niedrig angesetzt (70 cm - Minis 50 cm), dass jeder Teilnehmer eine gültige Höhe erreichen kann. Schafft ein Teilnehmer offensichtlich die 70 cm nicht alleine, helfen die Betreuer. Ein Verbleib im Wettkampf ist jedoch nur möglich, wenn die 70 cm ohne Hilfe übersprungen werden. Es gibt beim Kinder-Zehnkampf keinen Salto nullo. Schafft ein Teilnehmer seine selbst gewählte Anfangshöhe **3 x** nicht, hat er bei der 20 cm darunterliegenden Höhe weitere **3 Versuche**, kann jedoch nicht mehr nach oben steigern. Jeder Teilnehmer hat maximal **3 Versuche pro Höhe** und sollte im gesamten Wettkampf nicht mehr als 8 Sprünge absolvieren. Die Betreuer achten darauf, daß nur jene Höhen gesprungen werden, die für einen optimalen Verlauf des Mehrkampfes notwendig sind.

Sprunghöhen:

(50 cm nur für Minis) - 70 cm - 90 cm - 110 cm - 130 cm - 150 cm - 170 cm - 190 cm - 210 cm - 230 cm - 250 cm - 270 cm - 290 cm - 305 cm - 320 cm - 335 cm - 350 cm

Gummilatte:

Bis zu einer Höhe von 190 cm wird mit Gummilatte gesprungen. Dem Gruppenleiter obliegt die Entscheidung, ob bei einer Gummischnurberührung ein Sprung gültig gegeben wird. Im Zweifelsfall kann auch pro Athlet einmalig ein Wiederholungssprung genehmigt werden. Stab fällt nach: Bis zu einer Höhe von 190 cm gelten auch jene Sprünge als gültig, wo die Schnur zwar überquert wurde, der Stab aber in die Gummischnur nachfällt. Ab 2,10 muss die Latte regelkonform überquert werden.

STABWEIT:

Unsere Jüngsten (Superminis - Altersklasse 2004 und jünger) springen Stabweit in die Weitsprunggrube. Regeln: Einstichloch (15 cm tief) zwischen 30 und 70 cm nach Grubenrand. Das Einstichloch muss mit der Stabspitze getroffen werden. Wird aus Alters- und Sicherheitsgründen von den Betreuern geholfen, bekommt der Supermini-Athlet eine Weite von exakt 100 cm gutgeschrieben. Springt der kleine Athlet selbständig, werden mindestens 120 cm eingetragen. Springt dieser jedoch weiter, wird die gemessene Weite (Fußspitze des Absprungbeines bis Landepunkt im Sand) ins Protokoll eingetragen.

9. Disziplin: Vortex-Wurf

Alle Kinder werfen mit dem NERV VORTEX (kleiner Football mit Stabilisierungsflosse). Die **3 Versuche** werden von einem Teilnehmer direkt hintereinander absolviert. Der weiteste Versuch wird gemessen.

10. Disziplin: 800m Lauf (500m mit Temporegulierung) bzw. 400m (Jg.2002 u.j.)

Beim Ausdauer-Abschlussbewerb geht es darum, dass in einem gleichmäßigen Tempo der Hauptteil der Strecke durchlaufen wird. Aus diesem Grund wird der Bewegungsdrang der Kinder insofern reguliert, als über etwa 2/3 der Strecke das Tempo durch eine(n) erfahren(en) Läufer(in) gebremst wird. Das vorgegebene Lauftempo im regulierten Streckenabschnitt ist altersabhängig. Die 500m-Zeit des Vorläufers bei den gleichaltrigen Kindern ist jeweils gleich schnell.

Die jüngsten Teilnehmer (Minis: Jg. 2002/2003 sowie Superminis: 2004 und jünger) laufen nur 400 m, wobei das Tempo über 250 m reguliert wird.

800m Zeitvorgaben (Zwischenzeiten bzw. 500m- Ablaufzeit)

Schüler A (Jg.94/95): 100m: 25 sec 200m: 50 sec 300m: 1 :15 min 400m: 1:40,0 500m: 2:05 min
Schüler B (Jg.96/97): 100m: 26,6 sec/ 200m: 53,2 sec/ 300m: 1:19,8 min/ 400m:1:46,4/ 500m: 2:13 min
Schüler C (Jg.98/99): 100m: 28,4 sec/ 200m: 56,8 sec/ 300m: 1:25,2 min/ 400m:1:53,6/ 500m: 2:22 min
Schüler D (Jg.00/01): 100m: 30,4 sec/ 200m: 60,8 sec/ 300m: 1:31,2 min/ 400m: 2:01,6/ 500m: 2:32 min

400m Zeitvorgaben (Zwischenzeiten bzw. 250m- Ablaufzeit):

Minis (Jg.02/03): 100m-Zeit: 33,6 sec, 200m-Zeit: 1:07,2, 250 m: 1:24 min

Superminis (Jg.2004 und jünger): 100m-Zeit: 38,4 sec, 200m-Zeit: 1:16,8, 250 m: 1:36 min