

# Leichtathletik Talente-Mehrkampf in der Kornspitz-LA-Halle

Am 7.12.19 wird für die talentiertesten OÖ. Nachwuchsathleten und für LA-interessierte Kinder in der Kornspitz LA-Trainingshalle ein kindgerechter Mehrkampf mit 6 Disziplinen durchgeführt. Ziel dieser Veranstaltung ist das Kennenlernen von oberösterreichischen LA-Talenten, die Erweiterung der LA-Kompetenzen dieser Nachwuchsathleten und natürlich die weitere Attraktivierung und Präsentation des in OÖ derzeit so erfolgreichen Mehrkampfes.

## Übergreifende Regeln und Organisationshinweise:

- Es starten jeweils die Mädchen und Burschen von 2 Jahrgängen gemeinsam.
- Die Gruppenbetreuer führen die Gruppe durch den ganzen Zehnkampf. Sie bieten ein gemeinsames Aufwärmen an, helfen bei der jeweiligen Disziplinenvorbereitung und den Einstiegshöhen, sorgen für den notwendigen Ordnungsrahmen, den regelkonformen Wettkampfablauf und die entsprechenden Sicherheitsmassnahmen.
- Die Disziplinenreihenfolge wird durch den Veranstalter vorgegeben und ist für jede Altersgruppe unterschiedlich.
- Der Mehrkampf wird jedoch immer mit dem Ausdauerlauf beendet.
- Die Reihenfolge der Teilnehmer in den jeweiligen Gruppen wird bei den unterschiedlichen Disziplinen immer wieder gewechselt.
- Jedes Kind sollte in jeder Disziplin Punkte sammeln. Bei den jeweiligen Gruppen-Anfangshöhen beim Hochsprung können die Betreuer bei Notwendigkeit aktiv mithelfen, dass diese Höhe überwunden wird. Bei allen weiteren Höhen müssen die Leistungen **ohne Hilfe** erreicht werden. Schafft ein Athlet seine selbst gewählte Anfangshöhe nicht, wird ihm die offizielle Anfangshöhe dieser Gruppe gutgeschrieben
- Die betreuenden Eltern, Trainer, Fans können den Innenraum der LA Kornspitz-Arena nur betreten, wenn sie entsprechende Sportausrüstung (va. Sportschuhe) tragen. Den jeweiligen Gruppenbetreuern und der Organisationsleitung obliegt es jeweils disziplinspezifisch festzulegen, wo sich die die Begleitpersonen aufhalten dürfen.
- Eine persönliche Betreuung durch Eltern, Trainer an der Wettkampfstätte ist erlaubt. Es ist jedoch darauf zu achten, dass ein fairer Vergleich zwischen den Athleten gewährleistet bleibt und der Wettkampf keinesfalls gestört wird.
- Die Kinder dürfen nur Wasser aus Wasserflaschen in der Halle trinken. Andere Softdrinks dürfen nicht in die Halle mitgenommen werden. Auch das Essen ist der Halle nicht gestattet.
- Die Siegerehrung jeder einzelnen Altersgruppe findet ca. 30 min nach Beendigung des jeweiligen Abschlussbewerbes (800 bzw. 400m) statt.

## Die Basisregeln des Talente-Mehrkampfes:

Das gemeinsame Aufwärmen mit dem Gruppenbetreuer beginnt jeweils eine halbe Stunde vor dem offiziellen Startzeitpunkt (Treffpunkt vor der Anmeldestelle).

### 1. Disziplin: 10m Sprint (fliegend)

Mit Lichtschranken 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 zwei Versuche. Gestoppt wird mit einer elektronischen Zeitnehmung und mit zwei Doppellichtschranken (in 1/1000 sec).

### 2. Disziplin: Weitsprung

Jeder Teilnehmer hat 3 Versuche (Absprung einbeinig, jedoch keine Eingrenzung einer Absprunzone). Gemessen wird von der Absprungstelle (Zehen) bis zum ersten Sandeindruck. Springt ein Kind direkt an der Kante ab, wird vom Grubenrand weg gemessen und von dieser Weite werden 20 cm abgezogen.

### 3. Disziplin: Ballstoß

Statt wie üblich mit einer Kugel, wird hier mit einem bunten Medizinball aus Gummi gestoßen - Gewicht 1,5 kg. Die 3 Versuche werden von einem Teilnehmer sofort hintereinander absolviert. Der weiteste Versuch wird gemessen. Wird ein Versuch übergetreten, zieht der Gruppenbetreuer genau einen Meter von der erzielten Weite ab.

## 4. Disziplin: 50m Kinder-Hürdenlauf

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

**Jg. 2012 - 2015: 34 cm**

**Jg. 2008 - 2011: 54 cm**

**Jg. 2004 - 2007: 64 cm**

**Bei einem absichtlichen Niederreten der Hürden muss der Lauf wiederholt werden!!! Im Wiederholungsfall werden von der erzielten Zeit 2 Strafsekunden hinzugerechnet.**

## 5. Disziplin: Hochsprung

Beim Hochsprung gelten die offiziellen Regeln (Absprung nur mit einem Bein regulär – sonst einmalige Sprungwiederholung). Es gibt keine Einschränkung der Gesamtanzahl der Sprünge. Aus Gründen eines ökonomischen Wettkampfablaufes, sollten jedoch nur solche Höhen gesprungen werden, die für eine Optimierung der Leistung sinnvoll erscheinen.

Bitte beachten: Es wird auch bei den niedrigsten Höhen keine Gummischnur verwendet. Bis zu einer Höhe von 1,35m wird mit einer schaumgummiummantelten Latte gesprungen. Ab 1,40 m wird mit einer regulären Hochsprunglatte gesprungen.

Die Sprunghöhen als auch die Art der Latte (Latte mit Schumgummiummantelung oder starre Latte) sind vorgegeben. Wird eine selbst gewählte Anfangshöhe nicht geschafft, bekommt der Teilnehmer die „offizielle“ Anfangshöhe dieser Alterstufe gutgeschrieben.

## 6. Disziplin: 800m Lauf (400m mit Temporegulierung) bzw. 400m (Jg. 2012 bis 2015)

Beim anschließenden Ausdauer-Bewerb wird die Laufgeschwindigkeit durch die mit-/vorlaufenden Gruppenbetreuer im ersten Streckenteil (400m) etwas gedrosselt. Die jüngsten Teilnehmer (Jg. 2012- 2015) laufen nur 400 m, wobei das Tempo über 200 m reguliert wird.

Zeitvorgaben beim 800m-Lauf (Zwischenzeiten bzw. 400m- Ablaufzeit)  
bzw. 400m-Lauf (Zwischenzeiten bzw. 200m- Ablaufzeit)

Jahrgang	Zwischenzeiten-Vorgaben in sec				400m-Ablaufzeit
	100m	200m	300m	400m	
2004/2005	20	40	60	80	1:20 min
2006/2007	22	44	66	88	1:28 min
2008/2009	24	48	72	96	1:36 min
2010/2011	26	52	78	104	1:44 min
2012/2013	28	56			<b>200m-Ablaufzeit</b> 56 sec
2014/2015	32	64			64 sec

**Siegerehrungen:** ca. 30 min nach Ende des kompletten Zehnkampfes einer Altersgruppe

**Organisationsleitung:** Ulrich Werthner (0699 10330010), Dr. Roland Werthner (0699 1204 1205)

**Sprecher:** Dr. Georg Werthner (0699 16108000)