

Nikolaus-Hallensportfest am 7. Dezember 2018 – Disziplinhinweise

Läufe: **U 8 (2012 und j.):** 30 m Sprint aus Bauchlage
 U10 (2011/ 2010): 40 m Sprint aus Hochstart
 U 12 (2009/ 2008): 50 m aus Tiefstart (mit oder ohne Block)

Weitsprung:

U 8 & U10: Absprung vor Hindernis (Block),
 Gemessen auf 10 cm ab Block
 4 Versuche (ohne Einspringen), die besten 3 addiert

Scher-Hochsprung: (wie im Wettkampfsystem KiLa beschrieben)

U 12: begrenzter, gerader Anlauf
 Pro Höhe 2 Versuche (maximal 8 Versuche pro Kind)
 AH: 75 cm + 10 cm, ab 95 cm + 5 cm
 Schwungbein muss bei Landung zuerst auf Matte

Heulerballwurf:

U 8 – U12: Schlagwurf in Zonen
 4 Versuche (kein einwerfen), die besten 3 werden addiert,
 je 2 x 2 Würfe)

Hindernissprintstaffel: für Wintercup 5 Läufer/innen

1.Hindernis (Block) 10m, dann 5,50 m, 3 Blocks,
Wende um Hütchen, Rückweg – Sprint
Übergabe (Tennisring) von hinten