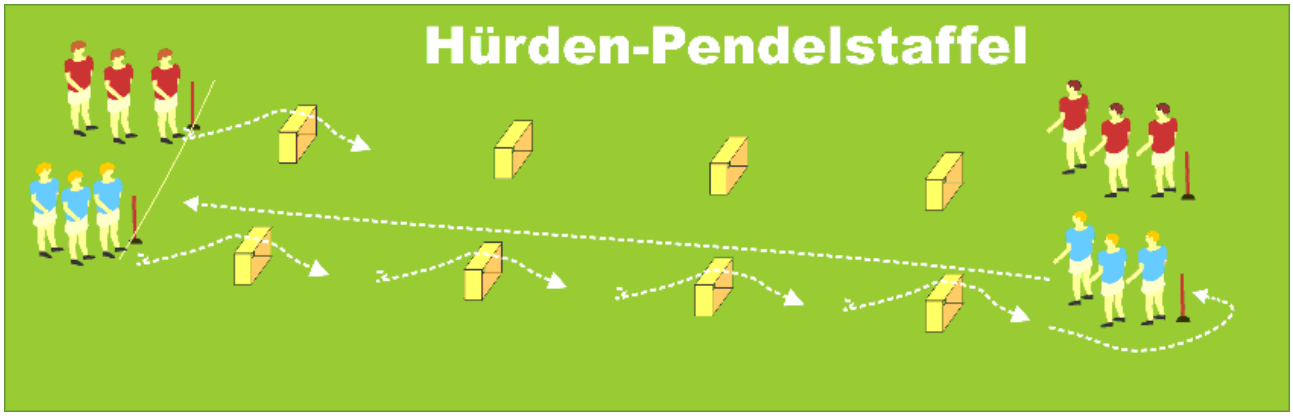
Die Wettbewerbe des Sommer-KIDs-Cups 2023 im Detail

1. Hürden-Pendelstaffel über 4-5 flache Hürden

- **U8 => 30m - 4 Kinderhürden - Anlauf 7,5m - Abstände 5m – Handschlag, 3 Min.**
- **U10 => 40m - 5 Kinderhürden - Anlauf 9m - Abstände 5,5m – Stabübergabe, 3 Min.**
- **U12 => 50m – 5 Hürden – Anlauf 12m – Abstände 6m – Stabübergabe**
  (jeweils leichte Abweichungen möglich)

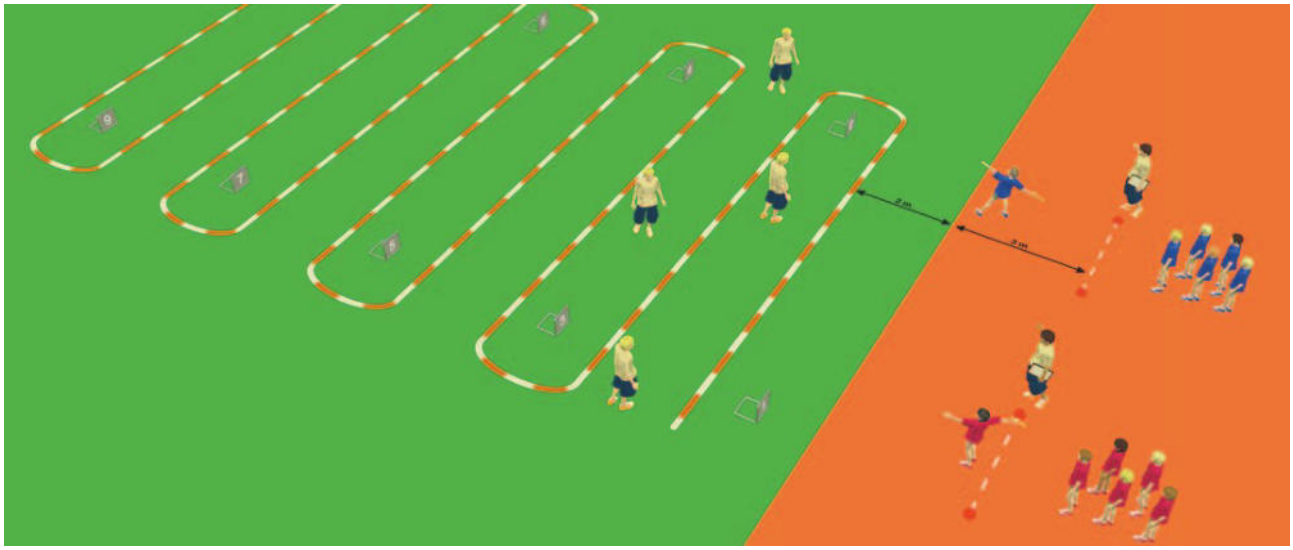


Jedes Kind läuft eine Gerade flach oder über die Hürden, dann um die Malstange herum und schlägt das nächste Kind ab (U8) bzw. übergibt Stab (U10 + U12)
Wertung: 1 Punkt pro korrekt überlaufen oder vorbeigelaufener Hürde + 1 Punkt für korrekten Wechsel bzw. das Umlaufen der Malstange

2. Heulerweitwurf

Alle Kinder haben zweimal 2 Würfe hintereinander
Je Kind 4 Versuche, Wertung der 3 besten Würfe von den 6 besten Kindern

- **U8 => Mini-Heuler 58g, Standwurf ab Wurflinie**

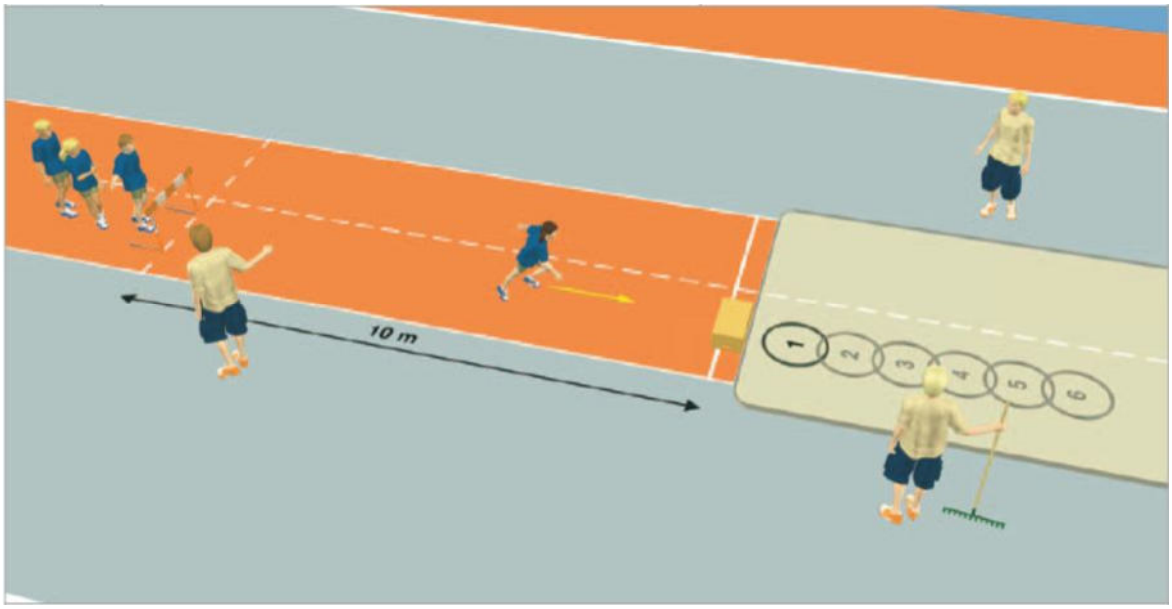


Mini-Heuler

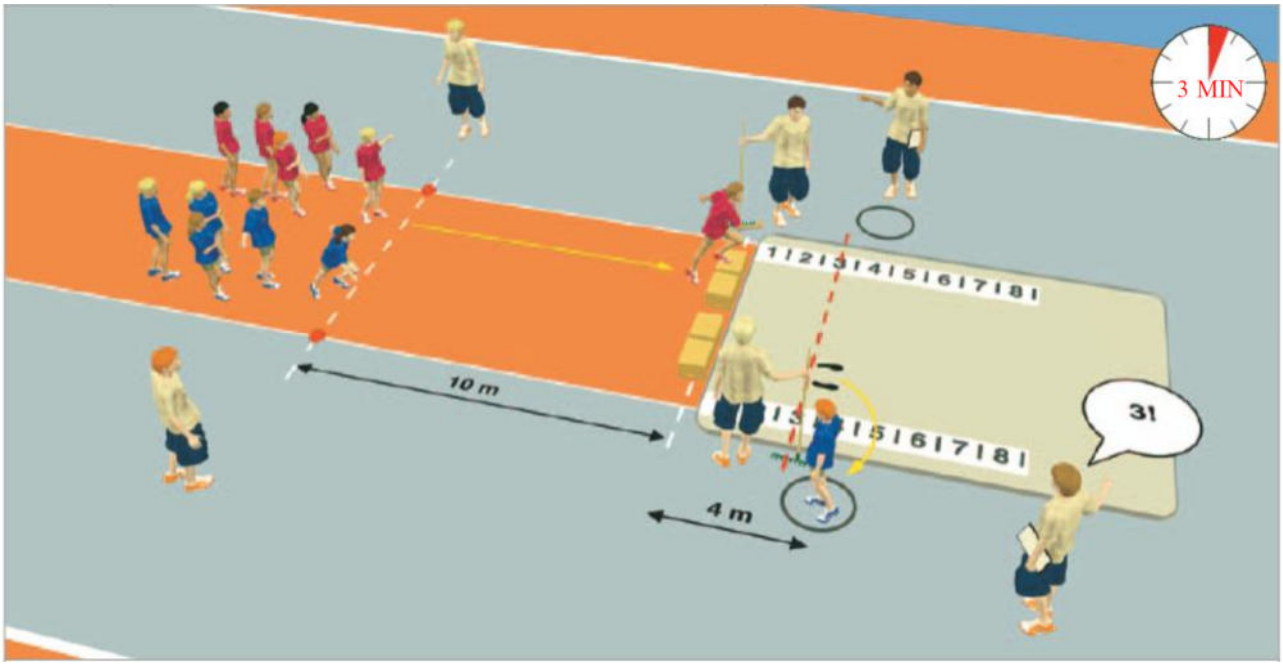
Vortex-Heuler

3. Zielweitsprung, Weitsprung-Staffel, Wechselsprünge, Fünfsprung, Stabweitsprung

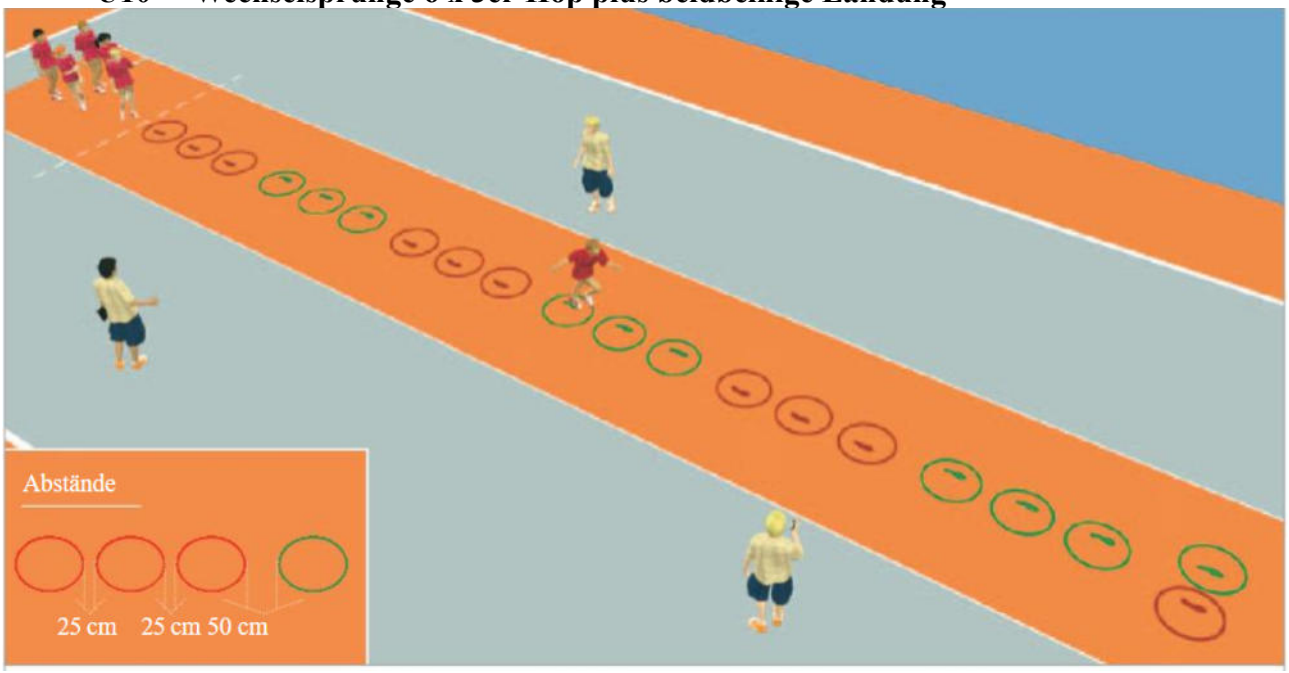
- **U8 => Zielweitsprung: Anlauf 10m, Sprung über Hindernis – Landung im Reifen, 1 Punkt für jeden erfolgreichen Versuch pro Reifen, 2 Versuche pro Reifenweite**



- **U10 => Weitsprung-Staffel: Anlauf 10m, Sprung über Hindernis, 3Min- Staffel, Summe der Zonenpunkte bilden das Teamergebnis**



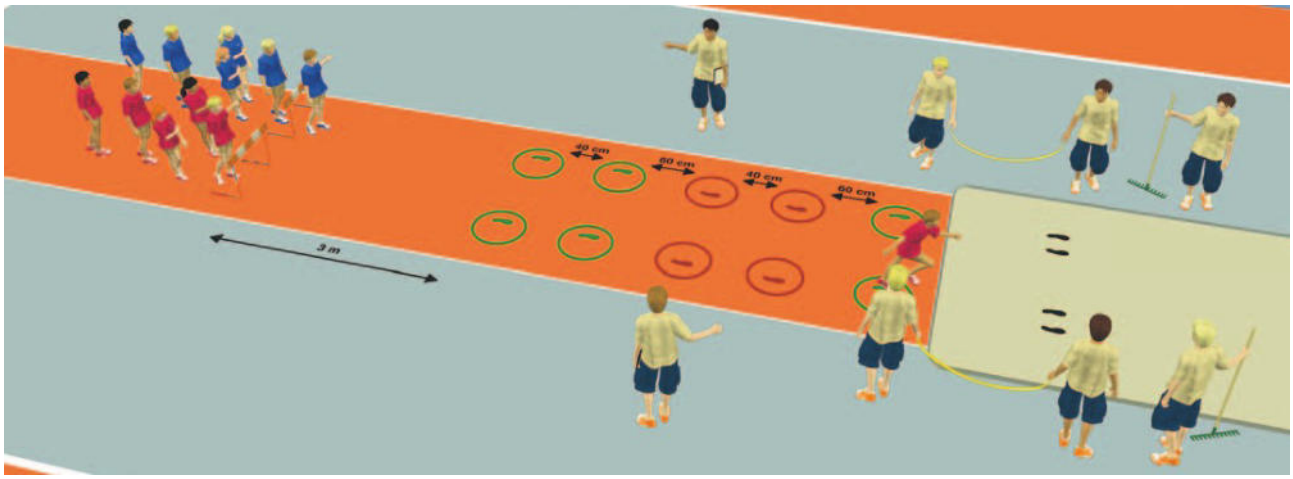
- **U10 = Wechselsprünge 6 x 3er-Hop plus beidbeinige Landung**



Mehrfachsprung der U10

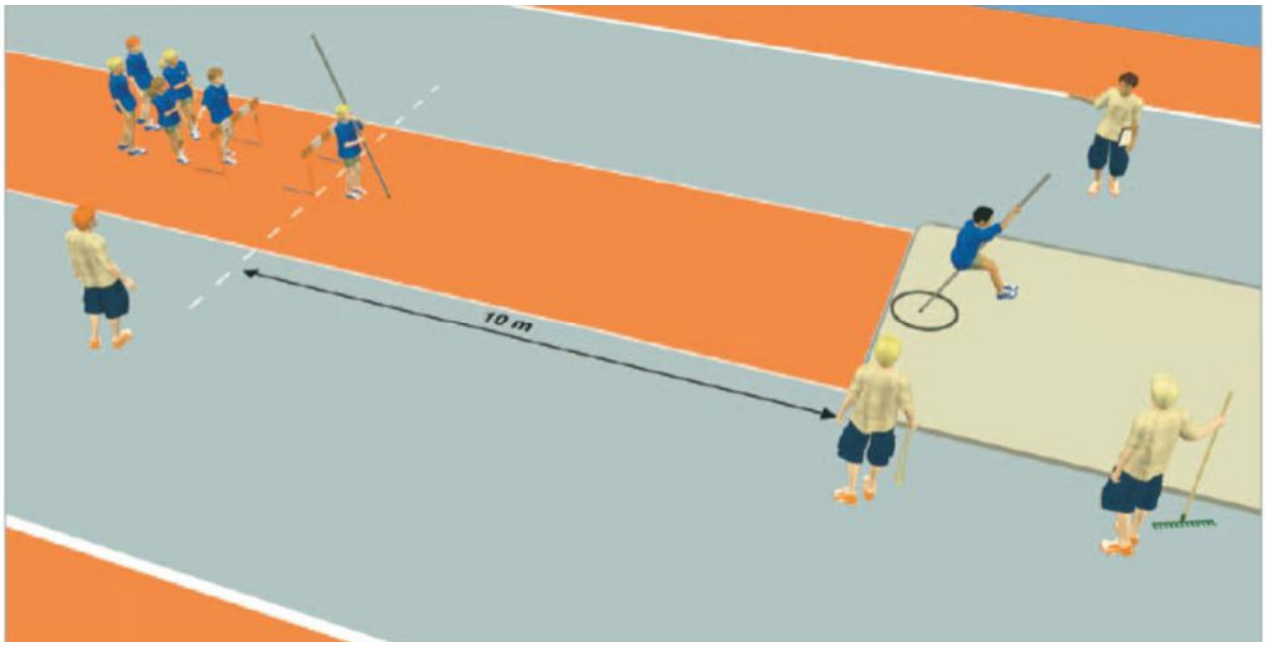
Jedes Teammietglied hat 4 Versuche um in den 18 Reifen durchzuspringen. Jeweils nach 3 Reifen erfolgt ein Beinwechsel, dabei wird die Zeit gestoppt. Pro Fehler werden 0,5 Sek Strafzeit zu addiert.
Mögliche Fehler: „falsches Bein“, Boden-Berührung außerhalb des Reifen, Verschieben des Reifens
Reifenberührungen werden nicht als Fehler geahndet

- **U12 => Fünfsprung:re-re-li-li-re (oder umgekehrt) - 3m Anlauf – Weitenmessung ab letztem Reifen – 4 Durchgänge, die 3 besten Sprünge der 6 besten Kinder zählen (werden addiert)**



Abstände 40cm (gleicher Fuß) bzw. 60cm für Fußwechsel

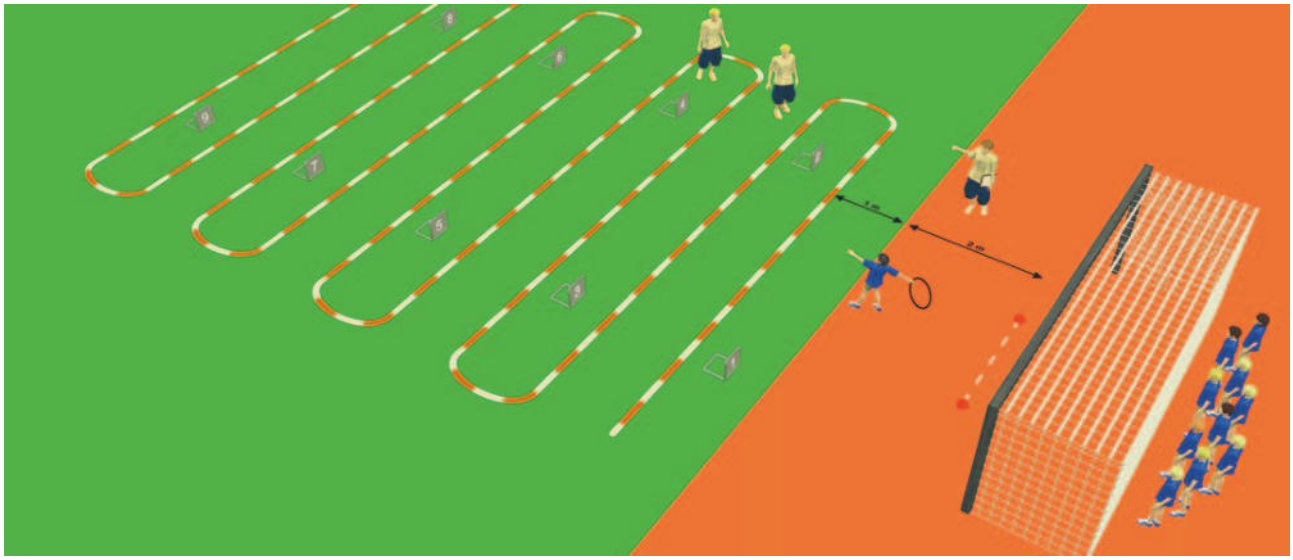
- **U12 => Stabweitsprung: 10m Anlauf, Messung von Einstichstelle bis letzten Körperabdruck, Einstich muss in Reifen erfolgen!**



4. Drehwurf

Alle Kinder haben zweimal 2 Würfe hintereinander, Wertung der 3 besten Würfe von den 6 besten Kindern

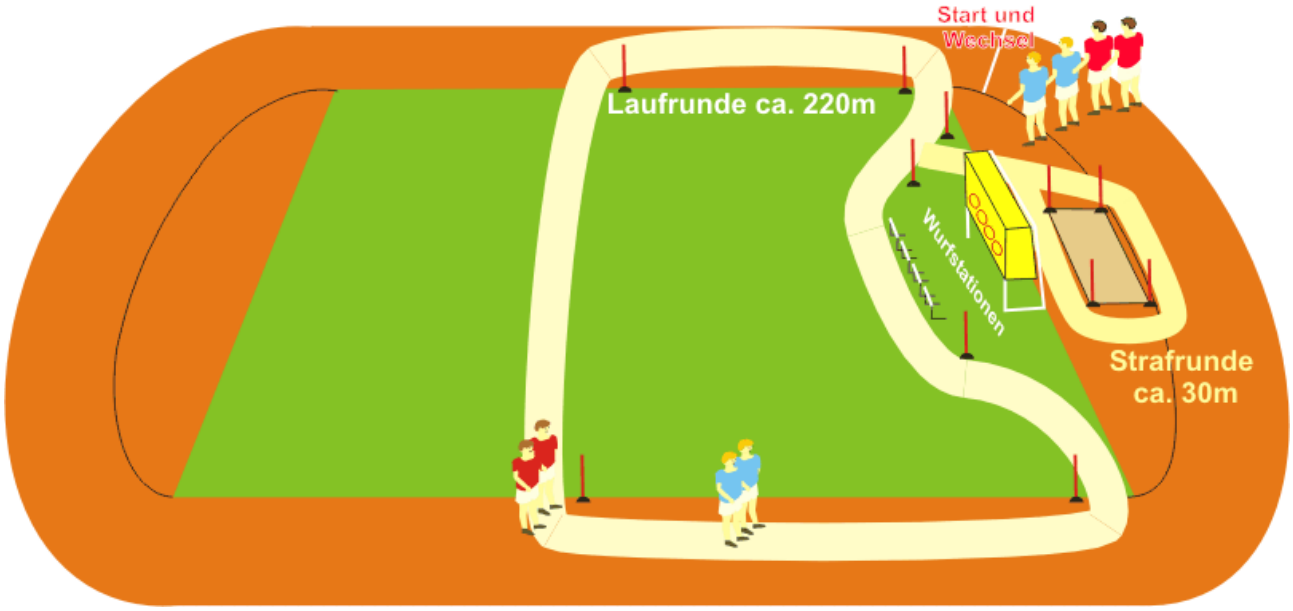
- **U10 => Drehwurf mit Tauchringen – Zonen à 1m – max. 1/1-Drehung in 2m-Zone**
- **U12 => Drehwurf mit Fahrradmänteln, – Zonen à 1m – freie Ausführung in 2,50m-Zone**



Wurfbereich muss wieder nach hinten verlassen werden!

5. Biathlon-Staffel mit Zielwürfen, Dauer 15 Min.

- **U8, U10, U12 => ca. 200m-Rundkurs – ca. 20m Strafrunde**



Aufbau ähnlich, jedes Kind je Team läuft eine Runde in einer Endlosstaffel über 15min.; je Laufrunde 3-6 Zielwürfe (6 Bälle für 3 Treffer), geworfen wird mit Tennisbällen, Wurfentfernung je nach Altersklasse ca. 3 - 4 - 5m. **1-3 Strafrunden bei fehlenden Treffern**

Der Wechsel erfolgt jeweils nach einer Laufrunde und den evtl. erforderlichen Strafrunden im Start-Ziel-Bereich.

Zum Gesamtablauf:

Bei den Disziplinen 1 - 4 starten jeweils 2 Teams je Übung gegeneinander gleichzeitig; danach erfolgt in Ruhe Disziplinwechsel in Zirkelform.
Nach den Disziplinen 1-4 treten alle Teams im Biathlon gegeneinander an.