

Wettkampfbestimmungen für Schüler U9, U11, U13

Schüler U9:

Uni-Gewichtsklasse

Reißkniebeugen mit Technikbewertung
30m Sprint aus der Bauchlage
Standdreisprung
Kugelschockwurf

Schüler U11:

leicht bis 56kg
schwer über 56kg

Reißen mit Technikbewertung
Stoßen mit Technikbewertung
30m Sprint aus der Bauchlage
Standdreisprung
Kugelschockwurf

Schüler U13:

leicht bis 56kg
schwer über 56kg

Reißen mit Technikbewertung
Stoßen mit Technikbewertung
40m Sprint aus der Bauchlage
Standdreisprung
Kugelschockwurf

Reißkniebeugen der Schüler U9

Allgemeines:

Es sind zwei Versuche mit jeweils drei Wiederholungen durchzuführen, wobei die Technik bewertet wird. Es gelten dabei die Wettkampfbestimmungen mit folgenden Änderungen:

1. Es muss keine genormte Hantelstange verwendet werden. Der Versuch kann mit einer Holzhantel oder etwas entsprechendem (z.B. Holzstange) durchgeführt werden.
2. Der Athlet muss die Hantel selbst zur Hochstrecke bringen und nach dem Versuch selbst wieder am Boden abstellen.
3. Zur Sicherung darf sich ein Betreuer während des Versuchs hinter dem Athlet aufstellen. Berührt jedoch der Betreuer während der Ausführung des Versuchs den Athlet oder die Hantel, so ist der Versuch als ungültig zu bewerten.
4. Als Wertungsrichter sind nur technisch qualifizierte Personen (staatlich geprüfte Trainer, Lehrwarte, Schüler und Jugendsportwarte oder Sportwarte der Landesverbände und des ÖGV sowie von diesen ermächtigte, besonders geschulte Personen) zugelassen. Der oder die Wertungsrichter sollen am Platz des Seitenschiedsrichters sitzen (links o. rechts neben der Treppe), um auch die hinteren Körperpartien des Starters überblicken zu können (Rundrücken). Wenn möglich sollte die Bewertung von zwei Wertungsrichtern gemeinsam durchgeführt werden, welche die Punkte nach vorheriger Beratung vergeben.
5. Hinsichtlich Bekleidungsvorschrift ist eine Kombination aus kurzärmeligen Leibchen und kurzer Hose gestattet.

Laufbewerb für Schüler U9 und Schüler U11 (15, 20 oder 30 Meter aus der Bauchlage) Schüler U13 (40 Meter aus der Bauchlage)

Allgemeines:

1. Der Wettbewerb wird in 2 Läufen in markierten Bahnen durchgeführt.
2. Die Laufstrecke soll möglichst 30m (40m) betragen. Ist dies aufgrund der lokalen Gelegenheiten nicht möglich (Halle zu kurz), kann die Laufstrecke auch auf 20m bzw. 15m reduziert werden. Es soll jedoch immer die maximal mögliche Laufstrecke ausgenutzt werden.
3. Pro Lauf starten entsprechend den lokalen Gegebenheiten 2 bis 6 Läufer
4. Die Reihenfolge und Bahnverteilung wird ausgelost bzw. ergibt sich aus den Startnummern.
5. Verlässt ein Teilnehmer während des Laufes die Bahn, ist er vom Schiedsrichter zu disqualifizieren.

Eine Disqualifikation ist nicht auszusprechen, wenn ein Wettkämpfer

- durch das Verhalten eines anderen Teilnehmers zum Verlassen der Bahn gezwungen wird;
- außerhalb seiner Bahn läuft und keinen anderen Läufer behindert.

Starter – Rückstarter – Start:

1. Der Starter hat sich vor Einleitung eines Starts zu vergewissern, dass Zeitnehmer und Zielrichter einsatzbereit sind.
2. Der Starter und der Rückstarter (kann von einer Person erfüllt werden) müssen sich so aufstellen, dass sie alle Wettkämpfe gut sehen können. Der Starter soll möglichst gleich weit von jedem Teilnehmer entfernt und möglichst hinter diesen postiert sein.
3. Gestartet wird aus der Bauchlage. Der Kopf befindet sich hinter der Startlinie, die Arme liegen seitlich am Körper an, die Beine sind ausgestreckt.
4. Bei allen Veranstaltungen lautet das Kommando des Starts:
„Auf die Plätze! - Fertig – Startsignal!“ (Los)

5. Auf das Kommando:

„Auf die Plätze!“ bzw. „Fertig!“ sollen alle Teilnehmer sofort ohne Verzögerung ihre richtige und endgültige Startaufstellung einnehmen. Kommt ein Teilnehmer diesem Kommando nicht in einer angemessenen Zeit nach, wird dies als Fehlstart gewertet. Stört ein Wettkämpfer nach dem Kommando: „Auf die Plätze!“, die anderen Wettkämpfer kann dies als Fehlstart gewertet werden.

6. Die Startlinie wird durch eine rechtwinklig zur Innenkante der Laufbahn gezogene deutlich sichtbare Markierungsrichtlinie (ca. 5cm breit) gekennzeichnet, die in die Laufstrecke einzubeziehen ist.

7. Bei den Wettbewerben erfolgt das Zeichen zum Start durch eine Startpistole oder eine Startklappe, jedoch nicht eher, als alle Wettkämpfer eine vollkommene ruhige Haltung eingenommen haben.

8. Setzt ein Wettkämpfer Hände und Füße nach dem Kommando:

„Auf die Plätze!“ oder „Fertig!“ in Bewegung, bevor der Startschuss erfolgt ist, gilt das als Fehlstart.

9. Der Starter und der Rückstarter überwachen den einwandfreien Ablauf beim Start. Ist dieser nach ihrer Ansicht nicht ordnungsgemäß erfolgt, müssen sie die Läufer durch einen weiteren Schuss, oder deutliches Signal zurückrufen. Jeder Wettkämpfer, der einen Fehlstart verursacht, muss verwarnet und nach einem weiteren Fehlstart (Mehrkampf) ausgeschlossen werden. Verwarnung und Disqualifikation dürfen nur vom Starter vorgenommen werden. Eine Verwarnung ist nicht auszusprechen, wenn der Fehlstart durch keinen der Wettkämpfer, sondern durch den Starter (z.B. Versagen der Pistole) verursacht wurde.

HINWEIS: Für den Gebrauch von Startpistolen ist das Waffengesetz zu beachten.

Zielrichter – Ziel:

1. Der oder die Zielrichter entscheidet(en) über die Reihenfolge der die Ziellinie erreichenden Läufer.
2. Die Ziellinie ist eine rechtwinklig zur Innenkante der Laufbahn gezogene deutlich sichtbare Markierungsrichtlinie (ca. 5cm Breit), die nicht in die Laufstrecke einzubeziehen ist. Die Länge der Laufstrecke wird gemessen von der

Außenkante der Startlinie bis zur Innenkante der Ziellinie.

3. Der Zieleinlauf wird in der Reihenfolge festgestellt, in der die Wettkämpfer mit dem Rumpf (also nicht mit dem Kopf, Hals, Händen, Armen, Beinen oder Füßen) die Ziellinie erreichen.

Zeitnehmer:

1. Zwei Zeitmessverfahren, die Handzeitnahme und die vollautomatische elektrische Zeitmessung, werden offiziell anerkannt.

2. Handzeitnahme:

a) Die Zeitnehmer sollen außerhalb der Laufbahn in der Höhe der Ziellinie stehen.

b) Bei Ausfall einer oder mehreren Zeitnehmungen, haben die betroffenen Sportler den Lauf zu wiederholen.

c) Bleibt der Uhrzeiger zwischen 2 Zeitmarkierungen stehen, gilt offiziell die höhere Zeit. Bei Verwendung einer Uhr mit Hundertstelsekunden sind alle Zeiten, die an der zweiten Dezimalstelle nicht auf Null enden,

mathematisch auf eine Zehntelsekunde zu runden; d.h. $10,14 = 10,15$ und $10,15 = 10,2$

3. Vollautomatische elektronische Zeitmessung: Solche Anlagen werden von Leichtathletikvereinen bereitgestellt und betreut.

Es dürfen keine Laufschuhe mit Spikes verwendet werden!

Sprungbewerb der Schüler U9, Schüler U11 und Schüler U13 (Standdreisprung)

Durchführung:

1. Der Wettbewerb wird in 3 Durchgängen ausgetragen.
2. Der Absprung erfolgt von einem in den Boden eingelassenen Absprungbalken oder einer deutlich sichtbaren Absprunglinie. Diese darf beim Absprung nicht berührt werden und wird in die Weitenmessung einbezogen.
3. Der Absprung erfolgt beidbeinig aus dem Stand.
4. Es werden beidbeinig 3 unmittelbar aufeinander folgende Sprünge absolviert, ohne merklichen Halt zwischen den einzelnen Sprüngen. Zwischenschritte sind nicht erlaubt.
5. Der Schlusssprung kann entweder durchgesprungen werden oder in den Stand erfolgen. Beim Schlusssprung in den Stand ist das Abstützen mit den Händen erlaubt, die Füße müssen aber zuerst den Boden berühren.
6. Als Fehlversuch gilt, wenn der Teilnehmer
 - a) beim Absprung die Absprunglinie berührt oder übertritt.
 - b) beim Absprung und Sprungvorgang – abgesehen vom Schlusssprung – mit den Händen den Boden berührt.
 - c) beim Schlusssprung nicht mit den Füßen zuerst auf dem Boden aufkommt.
 - d) die Fußstellung während der Sprünge nicht parallel hat.
 - e) eine Unterbrechung während der Sprünge erfolgt.

Messen:

Die Messungen sind nur mit einem geeichten Messband vorzunehmen. Zur Weitenermittlung wird die Absprunglinie am nächsten liegende Abdruck herangezogen (Füße, Hände, Gesäß etc.). Beim Zurückfallen nach dem Schlusssprung zählt ebenfalls der hinterste Abdruck. Gemessen wird der Normalstand von diesem Abdruck bis zur Außenkante der Absprungkante bzw. deren Verlängerung. Die Leistungen sind in vollen Zentimetern anzugeben. Bei zwischen liegenden Weiten gilt der nächstliegende Zentimeter. Unter 5 cm abrunden, ab 5 cm aufrunden **z.B. 4,95 = 5,0**

Kugelschockwurf Schüler

Durchführung:

1. Die Kugel wird beidhändig über den Kopf nach hinten geworfen. Der Kugelwurf kann aus dem Stand, oder mit einem Rückwärtssprung in die Wurfrichtung, vorgenommen werden. Das Anheben und Senken der Arme ist zur Einleitung des Versuches gestattet.
2. Der Wettbewerb wird in 3 Durchgängen ausgetragen.
3. Der Wurf wird von einem Balken (am Boden fixiert) oder einer Linie ausgeführt.
4. Um einen besseren Griff zu bekommen, dürfen die Wettkämpfer für ihre Hände eine geeignete Substanz (Magnesium etc.) verwenden. Die Wettkämpfer dürfen weder im Abwurfbereich noch an den Schuhsohlen Substanzen auftragen.
5. Als Fehlversuch gilt wenn der Wettkämpfer
 - a) Im Zuge der Ausführung seines Versuches auf oder Stoßbalken (Linie) tritt.
 - b) während eines Versuches die Kugel innerhalb des Abwurfbereiches fallen lässt.
 - c) den Abwurfbereich verlässt, bevor die Kugel den Boden berührt hat.
 - d) den Abwurfbereich nicht nach hinten verlässt.
 - e) nachdem er den Versuch beendet hat, den Kreis verlässt, bevor er eine ruhige Haltung eingenommen hat.
6. Die Messwerte ermitteln sich
 - a) bei geradem Balken (Linie) aus dem Normalbestand vom Kugelabdruck zum Wurfbalken (Linie).
 - b) bei einem Wurfring aus dem Abstand vom Kugelabdruck zum Balken über den Ringmittelpunkt gemessen.
7. Die Wurfanlage einschließlich einer gewissen Sicherheitszone ist gegen unbefugtes Betreten abzusichern.

Messen:

Alle Messungen sind nur mit einem geeichten Messband vorzunehmen. Das Messband ist so anzulegen, dass die Leistung am Stoßbalken (Linie) abgelesen werden kann. Jeder Wurf wird unmittelbar nach dem Versuch von jenem Rand der Aufschlagstelle der Kugel, der dem Stoßbalken (Linie) am nächsten liegt gemessen. Die Balkenbreite (Linie) wird mit einbezogen. Die Leistungen sind in vollen Zentimetern anzugeben. Bei zwischen liegenden Leistungen gilt der nächstliegende Zentimeter. Unter 5 mm abrunden, ab 5 mm aufrunden **z.B. 9,95 = 10,0**

Technische Bestimmungen

Schüler U9:

Es kann für die Reißkniebeugen eine Holzhantel oder eine Schülerhantel (5kg) verwendet werden. Die Hantel muss auf zwei Böcken aufliegen wenn keine Scheiben verwendet werden.

Schüler U11 und Schüler U13:

Es kann für Reißen und Stoßen eine Schülerhantel (5kg) oder eine Hantel mit 10kg verwendet werden. Die Hantelscheiben müssen genormt und für den Wettkampf ausgelegt sein.

Schockwurf:

Schüler U9 verwenden eine **1kg** Schockwurfkugel.

Schüler U11 verwenden eine **2kg** Schockwurfkugel.

Schüler U13 verwenden eine **3kg** Schockwurfkugel.

Bei Meisterschaften müssen Schockwurfkugeln verwendet werden!

An Stelle der 1kg oder 2kg Kugel kann eine Hantelscheibe im jeweiligen Gewicht verwendet werden.

Diese hat der/die Athlet/in quer zum Körper mit beiden Händen an den Seiten zu halten und anschließend zum Wurf zu verwenden.

Wird der Bewerb mit einer Hantelscheibe durchgeführt, so haben alle Athleten in dieser Gruppe damit zu werfen.

Die gemischte Verwendung von Kugel **und** Scheibe ist verboten.

Punktewertung für Mehrkampf in Gewichtheben für Schüler U9, U11 und U13

Im 30m u. 40m Sprint:

Berechnungsformel

$$280 - (\text{Zeit in Sek.} \times 40)$$

z.B. Ein Athlet läuft die 30m in 5 Sek.

$$280 - (5 \times 40)$$

$$280 - 200 = 80 \text{ Punkte}$$

Kugelschockwurf:

Berechnungsformel

Wurfweite in cm \times 7,5 : Körpergewicht

z.B. Ein Athlet wirft 295cm = 300cm und wiegt 36,6kg

$$300 \times 7,5 : 36,5$$

$$2250 : 36,5 = 61,6 \text{ Punkte}$$

Dreisprung:

Berechnungsformel

Weite in cm \times 0,2

z.B. Ein Athlet springt 378cm = 400cm

$$400 \times 0,2 = 80 \text{ Punkte}$$

Für die Ausschreibung

Die Mehrkampfpunkte errechnen sich wie folgt:

Reissen: 3 Versuche (Wertung : höchste Versuch)
Reissleistung x 50 : Körpergewicht + Technikwert x 10

Stossen: 3 Versuche (Wertung : höchste Versuch)
Stossleistung x 50 : Körpergewicht + Technikwert x 10

30m und 40m Sprint: 2 Versuche (Wertung schnellster Lauf)
5,0 Sek. = 80 Punkte
1/10 Sek. schneller oder langsamer = 4 Punkte mehr oder weniger

Berechnungsformel: $280 - \text{Zeit in Sek.} \times 40$

Kugelschockwurf: 3 Versuche (Wertung weitester Wurf)
Wurfgewicht **U9** 1kg, **U11** 2kg, **U13** 3kg

Berechnungsformel: $\text{Wurfweite in cm} \times 7,5 : \text{kg}$

Dreisprung: 3 Versuche (Wertung weitester Dreisprung)

U9 4m = 80 Punkte

U11 5m = 100 Punkte

U13 6m = 120 Punkte

10 cm weiter oder kürzer = 2 Punkte mehr oder weniger

Berechnungsformel: $\text{Sprungweite in cm} \times 0,2$



Bewertung der Technik im Schülerbereich U-9, U-11 und U-13



Höchstpunktzahl 10	Reißen <small>Reißkniebeuge U-9</small>	Umsetzen	Ausstoßen
10 9,9 9,8 9,7 9,6 9,5	ohne Korrektur	Gesamteindruck Allgemein / biomechanisch	Beschleunigung / Dynamik / Bewegungsrhythmus Hantelweg / Körperhaltung – Position zur Hantel
9,4 9,3 9,2 9,1 9,0 8,9 8,8 8,7 8,6 8,5	Korrektur	<ul style="list-style-type: none"> Ausbalancieren Schritt zur Seite leichte Körperverdrehung 	Ausbalancieren Schritt zur Seite leichte Körperverdrehung
8,4 8,3 8,2 8,1 8,0 7,9 7,8 7,7 7,6 7,5	Mangel	<p>zu enge, zu breite Startposition (Füße oder Griffbreite)</p> <p>zu hohes Lösen der Füße</p> <p>zu geringes Abziehen vom Körper</p> <p>ungleicher Sprung</p> <p>zu spätes Abbremsen in der Hocke</p> <p>Leichte Körperverdrehung (Hocke)</p> <p>x-beiniges Aufstehen</p> <p>Starke Körperverdrehung</p>	<p>Ellenbogen beim Auftakt zu hoch</p> <p>starke (tiefe) Kniebeuge beim Auftakt</p> <p>ungleicher Sprung in den Ausfall (zeitversetzt)</p> <p>falsche Kopfhaltung beim Stoß (Kopf zu weit unten bzw. oben halten)</p> <p>starke Körperverdrehung</p>
7,4 7,3 7,2 7,1 7,0 6,9 6,8 6,7 6,6 6,5	mehrere Mängel	<p>zu starke Oberkörper Vor- bzw. Rücklage in der Startstellung</p> <p>Gesäß oder Fersen heben im 1. Zug</p> <p>Keine Streckung im Hüftgelenk – Ende des zweiten Zuges</p> <p>fehlendes Lösen der Füße vom Boden</p> <p>Fersenheben beim Aufstehen</p> <p>Zu schnelles Gesäßheben beim Aufstehen</p> <p>starke Oberkörpervorlage in der Hocke</p> <p>Sprung nach vorn in der Hocke</p> <p>falsches setzen der Füße in der Hocke (zu eng, zu breit, Fußspitzen zu weit nach außen)</p>	<p>Starkes Senken der Ellenbogen im Auftakt zum Stoß</p> <p>Körperverlagerung beim Auftakt</p> <p>Stoß der Hantel nur mit den Armen</p> <p>Standstoß</p> <p>Hüfte hinter der Hantel im Ausfall - Rumpf nicht senkrecht</p> <p>spitzer Winkel im Ausfall (vorderes Bein)</p> <p>Überkreuzspringen</p> <p>Falsches Aufstehen nach dem Stoß (erst vorderes, dann hinteres Bein)</p>
6,4 6,3 6,2 6,1 6,0 5,9 5,8 5,7 5,6 5,5	Fehler		
5,4 5,3 5,2 5,1 5,0 4,9 4,8 4,7 4,6 4,5	mehrere Fehler		
4,4 4,3 4,2 4,1 4,0 3,9 3,8 3,7 3,6 3,5 3,4 3,3 3,2 3,1	Kardinalfehler Standardarbeit Reißen, Stoßen Wertung 4,0 bis 2,0	<p>Anrucken der Hantel</p> <p>krumme Arme 1. Zug</p> <p>starkes Gesäßheben 1. Zug</p> <p>Rundrücken</p> <p>Schleudern der Hantel 2. Zug</p> <p>freier Zug (ohne Kontakt)</p> <p>Standardarbeit mit anschließender Hocke</p> <p>offener Griff, keine Daumenklemme</p> <p>Nachlaufen der Hantel (Versuch gefährdet)</p>	<p>Nachlaufen der Hantel (Versuch gefährdet)</p>
3,0 2,0	mehrere Kardinalfehler		



Eine starke bzw. schwache Ausprägung von Kardinalfehlern oder Mängel erlaubt die Einstufung in die jeweils höhere bzw. niedrigere Kategorie!

