

Ablauf des 1. INTERSPORT-Alm-Kinderzehnkampfes 2007

Ablauf des 1. INTERSPORT-Alm-Kinderzehnkampfes 2007 in Rauris (Karalm)

Das „Bewegungs- und Naturerlebnis“ steht im Mittelpunkt. Die teilnehmenden Kinder sind die Hauptpersonen. Die kleinen „Könige der Athleten“ werden von ausgewählten Betreuern (Sportwissenschaftler, LA-Trainer, Pädagogen, aktive und ehemalige Athleten) durch den ganzen Alm-Zehnkampf geleitet (Dauer ca. 4 bis 5,5 Stunden). Es werden 10 Gruppen diesen Zehnkampf absolvieren. In 4 Altersklassen starten 2 Gruppen von gleichaltrigen Kindern zu unterschiedlichen Zeitpunkten.

Das gemeinsame Aufwärmen mit dem Gruppenbetreuer beginnt jeweils eine halbe Stunde vor dem offiziellen Startzeitpunkt. Jede Gruppe absolviert den Zehnkampf in einer unterschiedlichen Disziplinreihenfolge (siehe Gruppenplan). Ist eine Anlage durch eine andere Gruppe noch besetzt, kann die Reihenfolge nach Absprache mit der Wettkampfleitung geändert werden.

Aufgrund der kindgemäßen Disziplinen und der Wartezeiten zwischen den Versuchen und Bewerben stellt die Gesamtbelastung für die Kinder im Regelfall kein Problem dar. Während des gesamten Wettkampfes sollte ausreichend gegessen und getrunken werden. Große Pausen sind nicht vorgesehen. Alle Eltern und Fans können die kleinen Athleten begleiten und direkt an den Wettkampfanlagen die Kinder anfeuern und unterstützen. Die „Almbedingungen“ (unebener Boden, Steine, Kuhfladen etc.) erfordern von allen Teilnehmern eine erhöhte Aufmerksamkeit. Wir bitten alle Kinder einer sicheren und verletzungsfreien Ausführung eines Wettkampfversuches eine hohe Priorität zu kommen zu lassen.

1. Disziplin: 10m Sprint (fliegend) auf Almwiese

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 Anlauflänge zwischen 12 und 25 Metern). Jeder Teilnehmer hat zwei Versuche.

2. Disziplin: Hügel springen

Nach einem kurzen Anlauf (Anlaufzone wird vor Ort festgelegt) besteht die Aufgabe einen kleinen Hügel mit möglichst wenigen Sprüngen zu erklimmen/erspringen (Sprungserie; abwechselnd einbeinig links und rechts); 2 Versuche (Pause durch die Versuche der anderen Gruppenmitglieder); der Gruppenleiter zählt die Sprünge und berücksichtigt auch die unvollständige Weite des letzten Sprunges in einer Zehntelbeurteilung (z.B. 12,6)

3. Disziplin: Ballstoß

Statt wie üblich mit einer Kugel, wird hier auf einer ebenen Wiese mit einem bunten Medizinball aus Gummi gestoßen. Gewicht 1,5 kg – Ausnahme: die Superminis (Jg. 2002 und jünger) stoßen mit einem 0,8 kg Ball. Die 3 Versuche werden von einem Teilnehmer sofort hintereinander absolviert. Der weiteste Versuch wird gemessen.

4. Disziplin: Alm-Hochsprung

Beim Hochsprung gelten die offiziellen Regeln (Absprung mit einem Bein). Aufgrund der Almbedingungen (keine Schaumgummimatte, aber weiche Natur-Landebedingungen) muss jedoch wieder auf den Füßen gelandet werden (Schersprung oder Hürdensprung mit geradem Anlauf). 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. Bei allen Höhen wird mit einer Gummilatte (Gummischnur) 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.

Die Anfangshöhe beträgt 40 cm (bei den Minis und Superminis eventuell auch 30 cm). Gesteigert wird jeweils um 10 cm = 50, 60, 70, 80, 90, 100, 110, 120 130, 140 cm

5. Disziplin: Almrunden-Duell

Eine kurze Almrunde mit einigen Richtungstoren (Länge ca. 150m) wird von jeweils 2 Läufern gleichzeitig durchsprintet. Diese Disziplin entspricht dem klassischen 400-m Lauf (eine Stadionrunde). Die Strecke ist jedoch kindgerecht adaptiert (verkürzt), sodass keine hohen Laktat-Übersäuerungen von den Kindern erreicht werden.

6. Disziplin: Alm-Hürdenlauf

Auf einer kurzen Almrunde (ca. 50 m) stehen zwischen stabilen Richtungs- und Begrenzungstoren 7 niedrige Gummihürden in einem unregelmäßigen Abstand. Die vorgegebene Runde mit den Hindernissen sollte so schnell wie möglich durchlaufen werden. Die Hürdenhöhe ist abhängig vom Alter der Kinder.

Jg. 2000/2001 und Jg. 2002 und jünger: 34 cm

Jg. 96/97 und Jg. 98/99: 54 cm

Jg. 92/93 und Jg. 94/95: 64 cm

Jeweils ein Kind läuft alleine durch den Parcours. Bei aufgetretenen (Stürzen etc.) kann der Lauf wiederholt werden.

7. Disziplin: Gummiring-Werfen

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. Misslingen alle 3 Versuche komplett, kann der Betreuer einen 4. Versuch genehmigen. 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: Stabspringen über den Bach

Nach einem kurzen Anlauf soll mithilfe eines Stabhochsprungstabes ein schmaler und seichter Bach überquert werden. Vor den Bach befindet sich ein kleines Einstichloch (ca. 15 cm tief). Nach dem Bach ist die Landezone mit einem weichen Naturmaterial bedeckt. Die Landezone ist mittels einiger Gummischnüre in unterschiedliche Sektoren eingeteilt (mit ansteigender Höhe nach hinten).

Aufgabe der Kids ist es, sowohl den Bach als auch möglichst viele Gummischnüre zu überqueren (es handelt sich somit eher um ein Stabweit- als um ein Stabhochspringen). Von einem Stabhochfachmann (in Gummistiefeln) wird bei dieser Disziplin sowohl angeleitet als auch geholfen und gesichert. Jeder Athlet, der sich dieser Disziplin stellt, bekommt eine Mindestleistung gutgeschrieben. Die maximal erreichbare Leistung ist durch die weitest entfernte Gummischnur festgelegt.

Aus Sicherheitsgründen wird das Erreichen von noch weiteren Sprüngen nicht erwünscht und unterstützt (betrifft die erfahrenen Stabhochspringer, die sich hier nicht wie gewohnt einen großen Punktevorsprung holen können.). Jeder Teilnehmer hat maximal 4 Versuche, wobei eine kontinuierliche Weiten-Steigerung bei optimaler Sicherheit (kontrolliertes Springen und Landen) angestrebt werden soll.

Die Beurteilung der erreichten Leistung (welche Weite bei welcher Hilfestellung, Sicherheit und welcher Technik) obliegt dem Stabsprung-Chefkampfrichter. Um den Vergleich zum Stabhochspringen zu ermöglichen, wird sich die Leistungs-Skala zwischen 90 cm und 2,70m bewegen.

9. Disziplin: Vortex-Wurf

Alle Kinder werfen auf einer ebenen Almwiese nach einem kurzen Anlauf und vor einer fixierten Abwurfline 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: Ausdauer-Lauf mit Temporegulierung

Gelaufen werden 2 ca. 300 – 350m lange Geländerunden. Der Bewegungsdrang der Kinder wird jedoch reguliert, als über die Hälfte der Strecke das Tempo durch eine(n) erfahren(en) Läufer(in) gebremst wird. Das vorgegebene Lauftempo im regulierten Streckenabschnitt ist altersabhängig. Die Vorläufer bei den gleichaltrigen Kindern sind jeweils gleich schnell.

Die jüngsten Teilnehmer (Minis: Jg. 2000/01 sowie Superminis: 2002 und jünger) laufen nur eine Runde, wobei die halbe Runde das Tempo gedrosselt wird.

Siegerehrung: Die Gesamtsiegerehrung einer Altersklasse kann erst stattfinden, wenn alle Gruppen dieser Altersklasse den Zehnkampf abgeschlossen haben (= ca. 6 Stunden nach Beginn der letzten Gruppe einer Altersklasse)