



# 50. MAI-SPORTFERST

## Der Altersklassen U12 bis U20

<b>Termin</b>	Donnerstag, 1. Mai 2025, Beginn 10:30 Uhr	
<b>Ort</b>	ASV-Stadion, Olympiaweg 3, 50933 Köln (Navi: Roman-Kühnel-Weg)	
<b>U12</b>	Pendelstaffel 6 x 40m (1x flach, 1x Bananenkisten), Schlagball, 50m, Mehrfachsprünge (Beschreibung und Modus siehe unten)	
<b>m/wU14</b>	75m, Weitsprung (Zone), Ball, Hochsprung, 4x75m	
<b>m/wU16</b>	100m, 300m Hürden (M/W 15), 800m, Weitsprung, Hochsprung, 4x100m	
<b>m/wU18, m/wU20</b>	100m, 800m, 4x100m	
<b>Sprunghöhen</b>	M14/15: ab 1,30m M12/13: ab 1,15m	W14/15: ab 1,25m W12/13: ab 1,15m
	Die ersten 20 cm jeweils um 5 cm erhöht, dann um 3 cm	
<b>Endlauf</b>	Die jeweils 6 bzw. 12 Zeitschnellsten erreichen die Zeitendläufe. Bei mehr als 20 gemeldeten Teilnehmern finden 2 Zeitendläufe statt. Endkämpfe finden nur statt, wenn es der Zeitplan erlaubt.	
<b>Meldungen</b>	Nur über LA.Net unter <a href="http://www.lanet3.de">www.lanet3.de</a> (U12 Pendelstaffel auch per E-Mail)	
<b>Meldeschluss</b>	Freitag, 25.04.2025	
<b>Startgeld</b>	U12	4,00 € (Meldung per E-Mail + 3,00 €/Disziplin)
	Pendelstaffel	6,00 €
	U14-U20	5,00 €
	Staffeln	10,00 €
<b>Nachmeldungen</b>	werden nur bis zum 28.04.2025, 24:00 Uhr (per E-Mail an <a href="mailto:i.henneke@hotmail.de">i.henneke@hotmail.de</a> ) angenommen, sofern die Felder dies zulassen. Zusätzliche Gebühr: 5,-€/Disziplin	



# 50. MAI-SPORTFERST

## Der Altersklassen U12 bis U20

Die Wettbewerbe werden nach der aktuell gültigen DLO und IWR durchgeführt. Bei Fernbleiben eines Vereins werden die Meldegebühren trotzdem fällig.

Der Veranstalter behält sich vor nur eine bestimmte Anzahl an Meldungen pro Disziplin anzunehmen, da sonst der Zeitplan nicht eingehalten werden kann. Die Reihenfolge der eingehenden Meldungen ist ausschlaggebend. **Nur für die Läufe und Staffeln müssen Stellplatzkarten bis 60 Minuten vor dem Start abgegeben werden.**

### HAFTUNG

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Schäden jeglicher Art.

### VERPFLEGUNG

Speisen und Getränke werden zugunsten der Leichtathletikjugend angeboten

### BILDAUFNAHMEN

Mit dem Antritt bei der Veranstaltung erklären sich alle Teilnehmenden mit der Verwendung ihrer Wettkampfdaten und Fotos zur Veranstaltungsdurchführung sowie zur Bewerbung vor, während und nach der Veranstaltung einverstanden. Die während der Veranstaltung erstellten Bild- und Tonaufnahmen dürfen zur Berichterstattung und zur Bewerbung der Veranstaltung auch in Zukunft in sämtlichen Medien (auch Social-Media) verwendet werden.

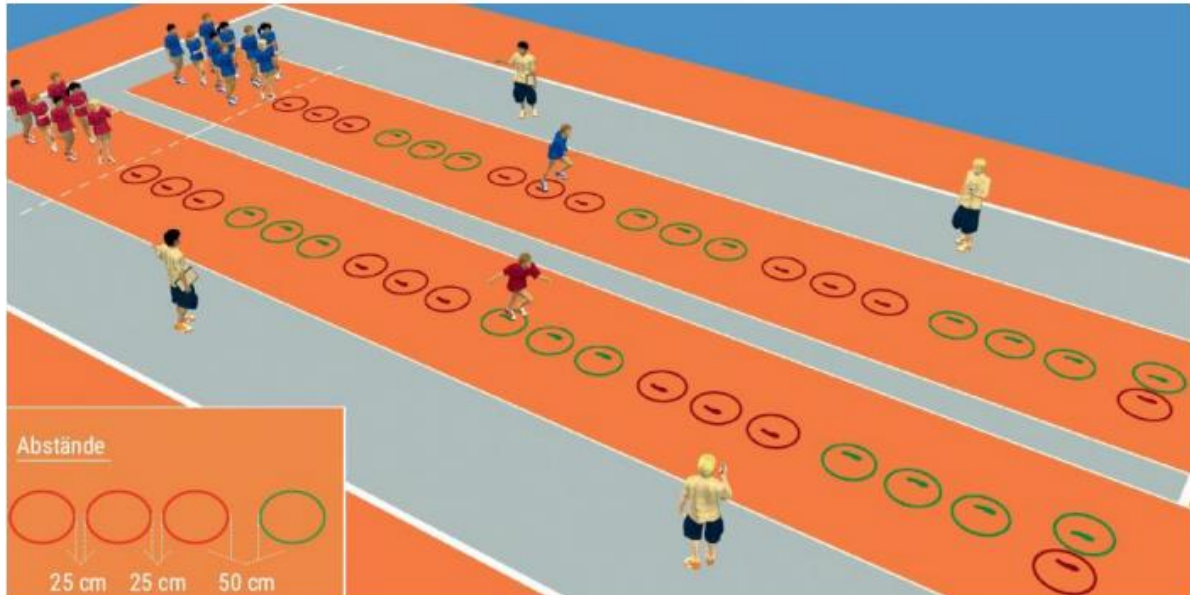


# 50. MAI-SPORTFERST

Der Altersklassen U12 bis U20

VOM MEHRFACH-SPRINGEN ZUM DREISPRUNG

ALTERSKLASSE U10



## WETTKAMPFANGEBOT:

Im Wettkampf absolvieren Kinder der Altersklasse U10 eine Sprungfolge mit vorgegebenem Sprungrhythmus

## TRAININGZIELE:

Kinder der Altersklasse U10 sollen eine komplexe Sprungfolge umsetzen.  
Dabei achten sie auf:

- kurze, flache Sprünge
- wiederholte Wechsel des Sprungbeins
- einen ökonomischen Armeinsatz

## WERTUNG:

Es werden die Zeiten von zwei Durchläufen pro Kind gemessen und anschließend addiert. Pro Sprungfehler wird jeweils eine Strafsekunde hinzugezählt (max. 10sek gesamt). Das Kind mit der insgesamt schnellsten Zeit gewinnt.