

SCL Hallenmehrkampf: WETTKAMPFREGLLEMENT

DISZIPLIN	ANLAGE	WETTKAMPFDURCHFÜHRUNG	WERTUNG
35 M	4 Laufbahnen je 80-100 cm breit Startlinie = gelbe Linie	1 Versuch pro Teilnehmenden Start in Bauchlage, Hände auf dem Rücken, Kinn auf Startlinie Startkommando: "Bereit" - Zusammenschlagen der Startklappe Zeitnahme mit elektrischer Zeitmessanlage oder mit Handstopuhren	Die Laufzeit kommt in die Wertung Eintrag auf Notenblatt in Zehntelsekunden, z.B. 6.2
HOCH	3 Anlagen Seitlich + hinter der grossen Matte dünne Matten auslegen 2 mittl. M. unter grosse M. evtl. Langbänke aufgestellt	Vor Wettkampfbeginn Anlagen mit Messlatte einmessen 6 Versuche pro Teilnehmenden, 1 Versuch pro Durchgang 1 Probeversuch pro Teilnehmenden, 2 Einsprunghöhen können durch die Gruppe festgelegt werden Sprungtechnik frei, Absprung auf einem Bein Zeit pro Sprung nach dem Ermessen des Kampfrichters Anfangshöhe frei, Steigerung der Höhen um 5 cm Wer 3 x aufeinanderfolgend die Latte reisst, scheidet aus Aufgelegte und aufgerufene Höhen werden auf das Wettkampfbrett geschrieben, wird die Höhe gerissen, wird sie durchgestrichen	Die höchste gesprungene Höhe kommt in die Wertung Eintrag auf Notenblatt in Meter und Zentimeter, z.B. 1.35
MEDIZINBALLWURF	3 Anlagen Wurfsektor abgrenzen Abwurfpunkt markieren Abwurflinie ca. 5m von Wand	3 Versuche pro Teilnehmenden, hintereinander Maximal 3 Schritte Anlauf, Wurf beidarmig vorwärts über Kopf U14 und U12 mit 2kg-Bällen, U 10 mit 1kg-Bällen Gemessen wird rechtwinklig zur Abwurflinie Jeder Wurf wird markiert, der beste mit Massband gemessen und aufgeschrieben	Zwischenweiten werden aufgerundet Der weiteste Wurf kommt in die Wertung Eintrag im Notenblatt in Meter und Zentimeter, z.B. 7.70
STANDWEITSPRUNG	3 Anlagen 50 cm-Raster kleben Sprungsektor abgrenzen	3 Versuche pro Teilnehmenden, hintereinander Absprung aus dem Stand, mit beiden Beinen, übertreten ungültig Gemessen rechtwinklig zur Absprunglinie, bei Landung an Ferse Jeder Sprung wird markiert, der beste mit Massband gemessen und aufgeschrieben	Jeder cm wird gemessen Der weiteste Sprung kommt in die Wertung Eintrag in Notenblatt in Meter und Zentimeter, z.B. 1.66
HINDERNISLAUF	1 Anlage	1 Versuch pro Teilnehmenden Alle Kategorien absolvieren 1 Runde Start in Bauchlage, Hände auf dem Rücken, Kinn auf Startlinie Startkommando: "Bereit" - Zusammenschlagen der Startklappe Zeitnahme mit Handstopuhren Lauf-Ende bei Landung nach Schwedenkasten	Zeitzuschlag 1 Sekunde für jedes ausgelassene Hindernis und für jeden umgeworfene/n Hürde/Malstab Die Laufzeit kommt in die Wertung Eintrag auf Notenblatt in Zehntelsekunden, z.B. 38.4