

SCL Hallenmehrkampf: WETTKAMPFREGLEMENT

| DISZIPLIN | ANLAGE | WETTKAMPFDURCHFÜHRUNG | WERTUNG |
|------------------------|---|---|---|
| 35 M | 4 Laufbahnen je 80-100 cm breit Startlinie = gelbe Linie | 1 Versuch pro Teilnehmer 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 Teilnehmer, 1 Versuch pro Durchgang Probeversuche nach dem Ermessen des Kampfrichters 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 Teilnehmer, hintereinander Maximal 3 Schritte Anlauf, Wurf beidarmig vorwärts über Kopf Kategorie U 16 M wirft mit 3kg-Bällen, U 16 W, U 14 und U 12 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 Teilnehmer, 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 Teilnehmer Kategorie U 16 M läuft 2 Runden, alle andern Kategorien 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 umgeworfenen Malstab Die Laufzeit kommt in die Wertung Eintrag auf Notenblatt in Zehntelsekunden, z.B. 38.4 |