

# Regeln für den 13. Marktler Kinderzehnkampf

## 30 Meter-Bananenkarton-Hürdensprint

Die Laufstrecke hat eine Länge von 30m, darauf stehen in 5,50 m Abstand 3 Bananenkartons. Der Anlauf beträgt 8m. Die Kinder laufen über die Hürden, um eine Wendemarke 10m hinter der letzten Hürde und außen wieder zurück ins Ziel.

Wertung:	unter 13sek	3 Punkte
	13-15,5 sek	2 Punkte
	15,6-17,9 sek	1 Punkt
	über 18 sek	0 Punkte

## 10 Sekunden-Sprint

3 Hütchen stehen 10, 15, 20 Meter entfernt vom Start. Jedes Kind hat 10 Sek. Zeit, eines der Hütchen zu umrunden und zum Start zurückzulaufen. Jedes Kind hat einen Probedurchgang. Danach wird die benötigte Zeit mitgeteilt. Gelingt es dabei nicht, nach 10 sek an der Startlinie zurück zu sein gibt es keinen Punkt.

	um 3. Hütchen	3 Punkte
	um 2. Hütchen	2 Punkte
	um 1. Hütchen	1 Punkt

## Zonenweitsprung

Gesprungen wird von einer markierten Linie. 3 Versuche, der beste wird gewertet.

Zone 1	ca. 1,10m - 2,10m	1 Punkt
Zone 2	ca. 2,10m - 3,10m	2 Punkte
Zone 3	ca. 3,10m - 4,10m	3 Punkte
Zone 4	über 4,10m	4 Punkte

## Medizinballstoß

Kinder stoßen mit 800g Bällen. Der Boden ist mit Zonen markiert. 3 Versuche, der beste wird gewertet.

Zone 1	ca. 3m - 5m	1 Punkt
Zone 2	ca. 5m - 7,50m	2 Punkte
Zone 3	ca. 7,50 - 10	3 Punkte
Über Zone 3		4 Punkte

## Hochsprung

Schüler/innen D	70cm = 1 Punkt	80cm = 2 Punkte	90cm = 3 Punkte	100cm = 4 Punkte
Schüler/innen C	85cm = 1 Punkt	95cm = 2 Punkte	1,05m = 3 Punkte	115cm = 4 Punkte

Je Höhe 2 Versuche.

## Stabweitsprung

Stablänge ca. 3m. Sprung mit Hilfestellung. Landung in Sandgrube mit Zonen.

Zone 1	1 Punkt
Zone 2	2 Punkte
Zone 3	3 Punkte
Über Zone 3	4 Punkte

## Heulerweitwurf

3 Versuche, der beste wird gewertet. Einteilung wieder in 3 Zonen.

Zone 1	1 Punkt
Zone 2	2 Punkte
Zone 3	3 Punkte
Über Zone 3 sind	4 Punkte

## 400m Hindernislauf

Unter 1:40min	4 Punkte
1:40min - 2:10 min	3 Punkte
2:10min - 2:50 min	2 Punkte
2:50min - 3:40 min	1 Punkt
über 3:40 min	0 Punkte

## Tennisringwurf

3 Versuche (Diskusanlage), der beste Versuch wird gewertet.

Zone 1	1 Punkt
Zone 2	2 Punkte
Zone 3	3 Punkte
Über Zone 3	4 Punkte

## 30 sec. Lauf

Gelaufen werden Runden um den Mittelkreis  
1 Punkt je angefangene Runde  
Kreisbahn ca. 40 m Runde. Jede angefangene Runde 1 Punkt