

## Jochen-Appenrodt-Pokal 2020

Liebe Sportfreunde,

nachfolgend erhalten Sie die Ausschreibung des Jochen-Appenrodt-Pokals. Das Reglement und die einzelnen Disziplinen wurde an das Wettkampfsystem Kinderleichtathletik angepasst. Der Jochen-Appenrodt-Pokal ist ausgeschrieben für die Altersklasse U12.

Die Durchführung der einzelnen Disziplinen richtet sich nach den Vorgaben aus den Disziplinkarten, die durch den Deutschen Leichtathletik-Verband 2020 überarbeitet herausgegeben wurden. Wir verweisen bei den einzelnen Disziplinen auf die in den jeweiligen Disziplinkarten beschriebenen Regeln und Vorgaben, die grundsätzlich verbindlich einzuhalten sind. Abweichungen und Modifikationen werden hier punktuell beschrieben und haben für den Jochen-Appenrodt-Pokal (Vorrunden und Finale) einen verbindlichen Charakter.

### Vorrunden

In jeder Region werden Vorrunden angeboten. Die Abfrage bei ihren Mitgliedsvereinen erfolgt durch die Jugenden der Regionen. Eine Voranmeldung zu den Vorrunden bei den Regionsjugenden ist verbindlich. Der Termin wird durch die Regionen festgelegt. Nicht vorangemeldete Mannschaften können sich nicht für das Finale qualifizieren. Jede Region muss ihre vier Finalteilnehmer **bis zu den Sommerferien** ermitteln. Die Sieger in den Regions-Vorrunden sind für das Finale des Jochen-Appenrodt-Pokals qualifiziert. In Abhängigkeit von der Anzahl der ausgetragenen Vorrunden in der jeweiligen Region können sich weitere Platzierte qualifizieren (*Beispiel: eine Vorrunde – die ersten vier qualifizieren sich; zwei Vorrunden – die ersten beiden einer Vorrunde qualifizieren sich usw.*).

### Organisation

#### Teams

Ein Team besteht aus einer „gemischten“ Mannschaft, d.h. sowohl Mädchen als auch Jungen. In jeder Disziplin muss ein gemischtes Team aus mindestens 6 Kindern an den Start gehen. Ein Team besteht aus insgesamt mindestens 6 und höchstens 11 Mädchen und Jungen.

#### Wertung

In jeder Disziplin können bis zu 11 Kinder an den Start gehen. Jeweils die besten 6 Kinder werden gewertet. Die Anzahl der Durchgänge in der jeweiligen Disziplin wird in den Wettkampfkarten genannt.

#### Disziplinen

**Die Disziplinauswahl des JAPs ändert sich ab 2020 jährlich! Hiermit möchten wir der Vielseitigkeit der Kinderleichtathletik gerecht werden. Die Disziplinauswahl ist auch in den Vorrunden verbindlich.**

- 6 x 40m Hindernis-Sprintstaffel
- Drehwurf
- Medizinballstoß
- Fünfsprung
- Stadioncross

#### Finale

Das Finale wird am 19. September 2020 bei Alemannia Aachen ausgerichtet.

**Meldung der Vorrundenergebnisse bitte an die LVN KiLa-Beauftragte Imke Sumfleth bis spätestens Freitag, den 25. Juni. 2020!**

#### Kontakt

##### Imke Sumfleth

Beauftragte für Kinderleichtathletik

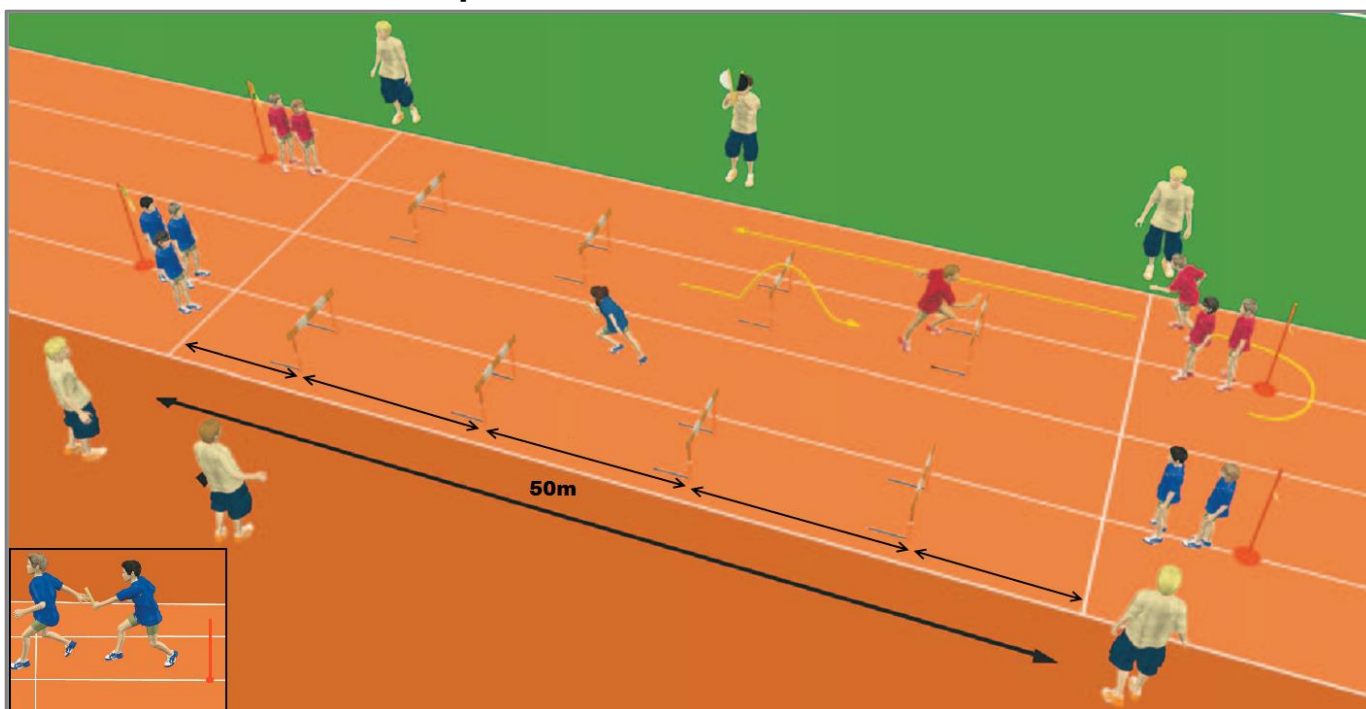
E-Mail: imke.leichtathletik@googlemail.com

##### Melanie Preußner

Fachkraft für Jugendarbeit

E-Mail: melanie.preusser@lvn-sport.de

## 6 x 50m Hindernis-Sprintstaffel



### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel:** Die Kinder sollen in 6er Staffelteams eine 50-Meter Hindernis- und Flachsprintstrecke absolvieren.
- 6 Kinder eines Teams bilden eine Staffel.
- Es werden pro Mannschaft 2 Durchgänge durchgeführt.
- Jede Staffel benötigt 2 nebeneinander liegende Bahnen.
- Auf der Strecke stehen 4 „baugleiche“ Hindernisse mit einer Höhe von 60cm (z. B. Kinder-Hürden oder hoch gestellte Bananenkartons) mit einem identischen Abstand.

- Je 3 Kinder eines Teams stellen sich an den Startlinien der Hindernis- bzw. Flachsprintstrecke auf. Der 1. Läufer auf der Hindernisstrecke ist der Startläufer (dreiteiliges Startkommando: „Auf die Plätze! Fertig! Los!“).
- Startet der Startläufer voreilig, wird dies als individueller Fehlstart gewertet. Durch einen Rückschuss bzw. Pfiff wird der Start abgebrochen und der entsprechende Läufer wird kindgemäß ermahnt.
- Es werden Strafsekunden vergeben, wenn einem Hindernis seitlich ausgewichen wird (1 Sekunde), die gegenüberliegende Stange nicht umrundet wird (2 Sekunden), es bei versäumter Stangenumrundung zusätzlich zum Entgegenlaufen des übernehmenden Läufers kommt (3 Sekunden)

- Jeder Staffelläufer absolviert einmal die Flachsprint- und einmal die Hindernisstrecke. Somit ist der Läufer, der vor dem Start als letzter Läufer an der Hindernisstrecke steht, der Schlussläufer. Er trägt zur Kennzeichnung ein Parteiband o. Ä.
- Die Übergabe des Staffelstabes erfolgt von hinten: Der übergebende Läufer muss dazu eine Stange (ca. 3m hinter der Übergabelinie) umlaufen.
- Die Übergabe muss vor dem ersten Hindernis abgeschlossen sein. Dies gilt auch für den Wechsel vor dem Flachsprint.

### WETTKAMPFHelfER (4 Teams)

- 1 Helfer: Ordner und Starter
- 2 Helfer: Zeitnehmer
- 2 Helfer: Aufstellen der Hindernisse
- 4 Helfer: Übergabekontrolleure

### WERTUNG

- Welche Staffel ist die Schnellste über die Hindernis-Sprint-Strecke? – Die erzielte Laufzeit wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

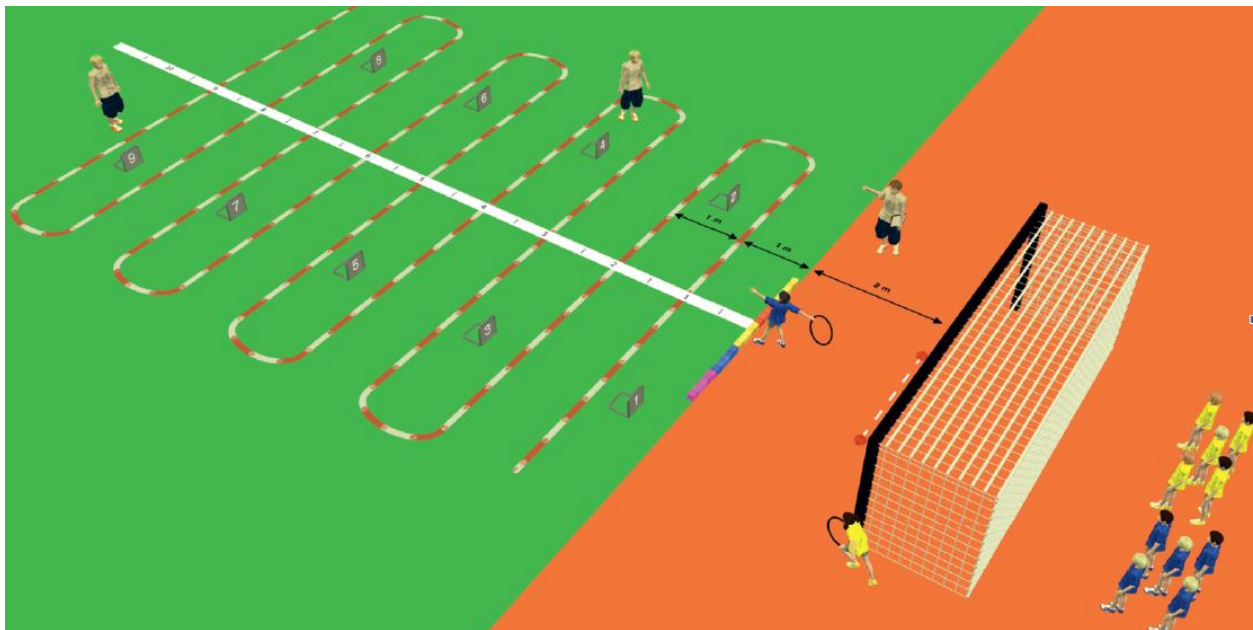
### MATERIAL (4 Teams)

- 16 Kinder-Hürden (Empfehlung: Bananenkartons)
- 8 Hindernisstangen/ Umlaufmale
- 4 Tennisringe (als Staffelstab)
- 1 Stoppuhr
- 1 Pistole (alternativ: Startklappe) und 1 Pfeife
- 4 Parteibänder

### Hinweise:

- Als „Staffelstäbe“ werden Tennisringe verwendet.
- Wir empfehlen die Verwendung von Bananenkartons.
- Die Staffelübergabe erfolgt, wie in der Karte beschrieben, von hinten nach vorne aus dem Stand oder in der Bewegung.
- **Es werden zwei Durchgänge durchgeführt. Wir empfehlen dabei, dass jedes Kind 1x läuft.**

## Drehwurf



### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel:** Die Kinder sollen das Wettkampfgerät (Fahrradreifen 28 Zoll) nach maximal 1,5 Drehung per Drehwurf aus der Wurfauslage möglichst weit werfen,
- Jeder Teilnehmer hat 4 Würfe. Beginnend an der Abwurfline in einem 20m langen Zielbereich jeweils 1m breite Zonen markieren. (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.).
- Den Wurfbereich auf 2,5m begrenzen und mit einem Tor o.Ä. sichern. Die gerade nicht werfenden Kinder warten hinter dem Tor auf ihren Einsatz.

- Die Zone, in der das Wurfgerät aufkommt, bestimmt die Anzahl der erreichten Punkte.
- Auch Fahrradreifen, die links und rechts des Zielfeldes aufkommen, werden gewertet (Messung in Verlängerung der Zonenlinien).
- Jedes Kind absolviert 2 Würfe direkt nacheinander, bevor es den Wurfbereich nach hinten verlässt.
- Ein Versuch ist ungültig, wenn die Abwurfline übertreten oder das Zielfeld berührt wird oder der Beschleunigungsweg größer ist als aus der eineinhalbfachen Drehung.

- Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert. Das Teamergebnis ergibt sich aus den Einzelergebnissen der 6 besten Kinder.

### WETTKAMPFHelfER (pro Anlage)

- 2 Helfer: Ansage der erzielten Zonenpunkte und Zurückbeförderung der Wurfgeräte
- 1 Helfer: Aufstellen der Mannschaften und Überwachen der Durchführung

### WERTUNG

- Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert.
- Welches Team erreicht die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelergebnisse der Kinder. Die erzielte Teamwertung wird in eine Rangfolge gebracht.

### MATERIAL (pro Anlage)

- Linie als Abgrenzung von Abwurfbereich und Zielfeld
- 1 Zielfeld
- Zonenmarkierungen (z. B. Baustellenband und Heringe)
- Punktetafeln (laminiert und sichtbar an Hütchen)
- gleich große Fahrradreifen (28 Zoll)

### Hinweise:

- Es wird mit Fahrradreifen geworfen.
- Bei Würfungen über die Zonengrenze hinaus werden die Punkte weiter gezählt, ggf. Maßband bereit halten

## Medizinballstoß



### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel:** Die Kinder sollen das Wettkampfgerät (Medizinball) aus dem 3-Schritt-Rhythmus möglichst weit stoßen.
- Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche.
- Es werden beginnend an der Abstoßlinie, in einem 15 Meter langen Zielbereich jeweils 0,5 Meter breite Zonen markiert, in denen Punktetafeln aufgestellt werden (Zone 1 = 1 Punkt, Zone 2 = 2 Punkte usw.). Die Anlauflänge wird mit Hütchen o.Ä. auf 2 Meter begrenzt.
- Es wird mit einem Medizinball (1,5 Kg gestoßen)

- Die Kinder stoßen den mit beiden Händen fixierten Medizinball (aus der Auftaktbewegung oder dem 3-Schritt-Rhythmus) möglichst weit nach vorne. Die Zone in der das Gerät aufkommt, bestimmt die erreichte Punktzahl.
- Geräte, die neben dem Zielfeld landen, werden in (gedachter) Verlängerung der jeweiligen Zone gewertet.
- Der Stoß ist ungültig, wenn die Abstoßlinie oder das Zielfeld berührt wird oder das Wurfgerät hinter dem Ellenbogen desselben Arms ist.
- Jedes Kind absolviert 2 Stöße direkt nacheinander, bevor es den Stoßbereich verlässt.

- Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert. Das Teamergebnis ergibt sich aus den Einzelergebnissen der 6 besten Kinder.

### WETTKAMPFHelfER (pro Anlage)

- 1 Helfer: Ansage, Protokollführung und Kontrolle der Bewegungsausführung
- 2 Helfer: Punkteermittlung und Zurückrollen der Medizinbälle

### WERTUNG

- Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert.
- Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden dann zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

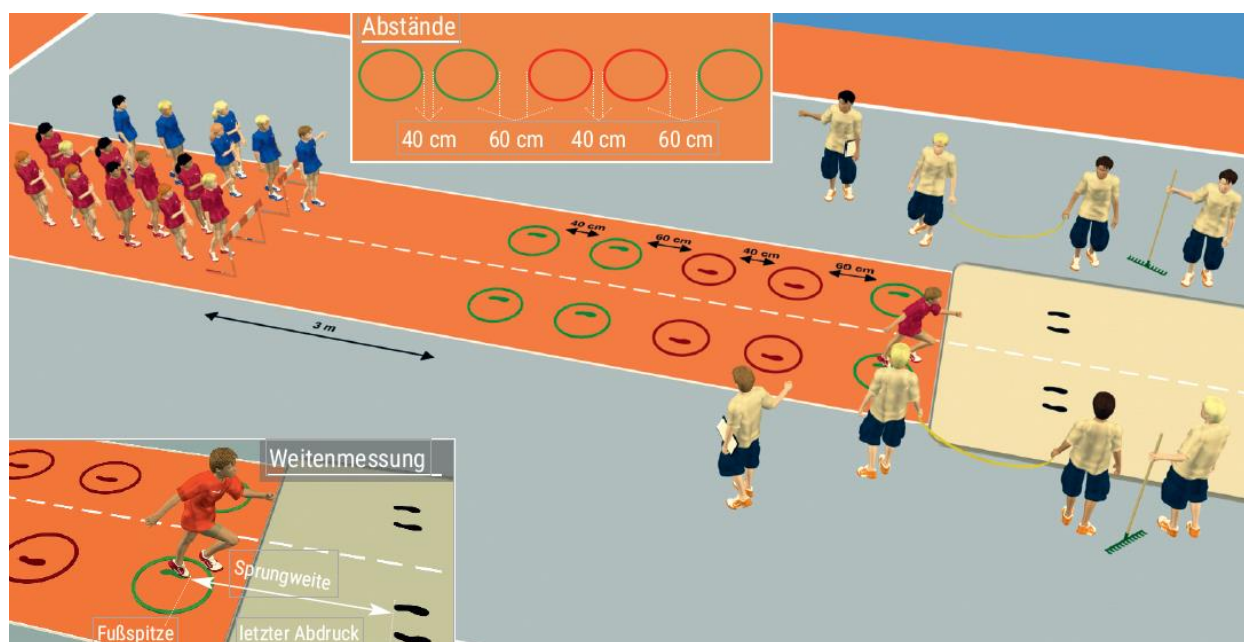
### MATERIAL (pro Anlage)

- Medizinbälle (ca. 1,5 Kg)
- Zielfeld (10x15m)
- Begrenzungslinien (Hütchen o.Ä.)
- Zonenmarkierungen
- Punktetafeln, Hütchen, Maßband

### Hinweis:

- Es wird mit Medizinbällen gestoßen.
- Wir empfehlen ca. 1,5 Kg schwere Medizinbälle. Wichtig ist, dass alle gleich schwer sind!

## Fünfsprung



### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel:** Die Kinder sollen nach einem kurzen Auftakt 5 Einbeinsprünge mit einem vorgegebenen Sprungrhythmus über einen festgelegten Reifenparcours absolvieren und mit dem letzten Sprung (Jump) möglichst weit springen.
- Vor der Sprunggrube werden 5 Reifen (Abstände und Farbwechsel siehe Grafik) platziert. Eine Hürde begrenzt den Anlauf bis zum ersten Reifen auf 3 Meter.
- Die Kinder beginnen mit einem frei gewählten Anlauf oder einem Auftakt aus dem Stand (Je nach Leistungsstand frei wählbar).

- Der Sprungparcours wird mit Einbeinsprüngen im Rhythmus rechts-rechts-links-links-rechts (bzw. links-links-recht-rechts-linkt, je nach Startbein) absolviert; nach dem letzten Absprung erfolgt ein möglichst weiter Sprung in die Grube.
- In der Grube sind jeweils 25cm breite Wertungsbereiche angebracht. Diese beginnen unmittelbar in der Sprunggrube mit der ersten Wertungszone (= 1 Punkt). Danach folgen die weiteren Zonen.
- Jeder Teilnehmer hat 4 Versuche.

- Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert.
- Der Durchgang ist ungültig, wenn der vorgegebene Sprungrhythmus nicht eingehalten wird, ein Reifen verschoben wird, der Boden außerhalb des Reifens berührt wird oder in einem Reifen mehrere Bodenkontakte erfolgen. Reifenberührungen sind erlaubt.

### WETTKAMPFHelfER (pro Anlage)

- 1 Helfer: Messen der Weite
- 1 Helfer: Einebnen der Grube
- 1 Helfer: Anlauf und Rhythmuskontrolle

### WERTUNG

- Die 3 besten Versuche eines jeden Kindes werden addiert.
- Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden dann zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

### MATERIAL (pro Anlage)

- 1 Sprunggrube
- Zonenmarkierungen
- Punktetafeln
- 1 Besen/Rechen
- 5 Fahrradreifen o.Ä.
- Anlaufbegrenzung (z.B. Hürde)
- Tape (Markierungen, Befestigungen)

### Hinweis:

- Wir empfehlen die Messung in 25cm breiten Zonen (Zone 1 = 1Punkt, Zone 2=2 Punkte usw.)
- Das Fixieren der Reifen mit Tape hilft, für alle Kinder exakt gleiche Abstände/Bedingungen zu schaffen.
- Statt mit Reifen kann der „Sprungparcours“ auch mit Klebeband markiert werden.
- Die Abstände sind auf eine Reifengröße von 80cm Durchmesser ausgelegt.

## Stadioncross



### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- **Ziel:** Die Kinder sollen zum Abschluss des Wettkampftages ihre Ausdauerfähigkeit bei einem mit Hindernissen gespickten Stadionparcours beweisen und eine 1500-2000m Strecke möglichst schnell bewältigen.
- Gut sichtbar wird auf und neben der Sportanlage ein Laufparcours abgesteckt – verwinkelt und mit mehreren Richtungsänderungen: sowohl auf der Laufbahn, als auch im Innenraum und auch abseits der Bahn.
- Vorhandene Hindernisse (wie Hochsprunganlagen) werden angemessen in die Laufstrecke integriert. Sicherheitsaspekte sind dringend zu

beachten.

- Je nach Streckenlänge einer Laufrunde wird die Anzahl der zu absolvierenden Runden so festgelegt, dass eine Laufstrecke von 1500m bis 2000m entsteht.
- Die Organisation des Laufs sollte so erfolgen, dass möglichst viele Teilnehmer in diesem Einzelwettbewerb zeitgleich an den Start gehen.
- Die Kinder starten aus dem Hochstart auf das zweiteilige Kommando: „Auf die Plätze“, Startsignal.
- Die Laufzeiten werden für jeden Läufer per Stoppuhr ermittelt und notiert (auf Zehntel gerundet).

### WETTKAMPFHelfER (pro Lauf)

- 1 Helfer: Starter
- 6 Helfer: Protokollanten und Rundenzähler
- 1 Helfer: Zeitnehmer
- Helfer: Streckenposten

### WERTUNG

- Die Teamergebnisse werden ermittelt, indem die 6 besten Laufzeiten eines Teams addiert, mit den anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht werden.

### MATERIAL

- 1 Stoppuhr/en (Empfehlung: Druckeruhr)
- zahlreiche Markierungshilfen (u.a. Hütchen, Absperrband, Hürden)
- ggf. Hoch-/ Weitsprunganlagen
- weitere geeignete Hindernisse
- 1 Startpistole (alternativ: Startklappe)
- 1 Pfeife

### Hinweis:

- Die Streckenlänge soll zwischen 1500m und 2000m betragen.
- Zur Ermittlung der Laufzeiten können zwei separate Listen (ein Zeitenprotokoll, ein Einlaufprotokoll) geführt werden, die anschließend zusammengeführt werden.