

Stab-Weitsprung

Der Stab - Weit - Sprung wird an einer Sandgrube durchgeführt im Stabhochsprungstil – mit beiden Händen am Stab.

In der Grube wird am Grubenrand ein Gymnastikreifen den Einstichbereich markiert.

Die Wertungszonen liegen - gemessen vom Grubenrand - beginnend mit 2,50 m (1 Punkt) und von da alle 50 cm gesteigert in der Sandgrube.

Gewertet wird der am nächsten zum Rand liegende Körperabdruck. Der Stab muss nicht zurückgeworfen werden und die Abdrücke des Stabes bleiben unberücksichtigt.

Jeder Teilnehmer hat drei Versuche.

Die dabei erreichten Punkte werden summiert.

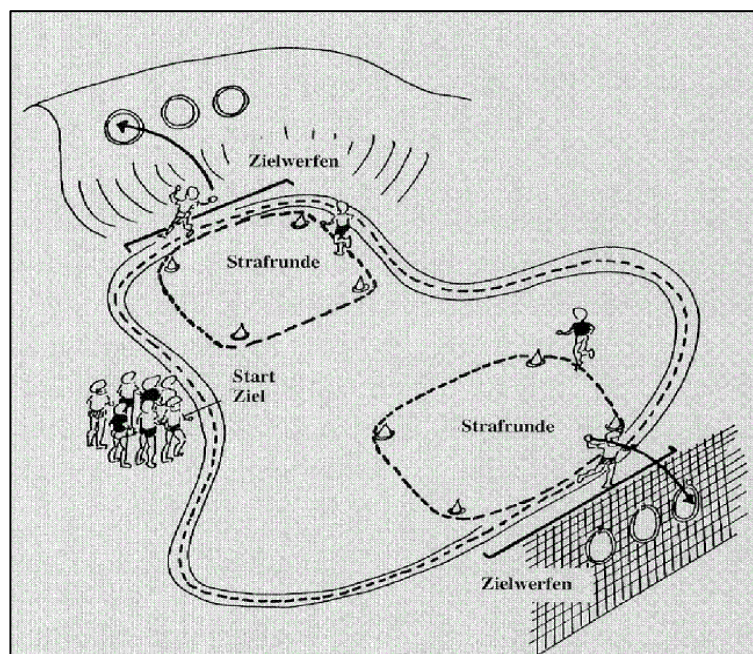


Biathlon-Staffel

Die Biathlonstaffel ist eine Ausdaueraufgabe in Staffelform.

Die Laufstrecke ist ca. 250m lang mit einer Wurfstation und muss zwei Mal durchlaufen werden. Die Gesamtlänge der Strecke beträgt somit ca. 500m.

Auf jeder Runde muss jeder Teilnehmer drei Zielwürfe an der Wurfstation ausführen. Zu der Wurfstation gehört auch die Strafrunde (Länge ca. 5% der Gesamtlaufstrecke), auf der ein Teilnehmer pro Fehlwurf eine Runde laufen muss, bevor er wieder auf der normalen Runde weiter laufen darf. Die Laufstrecke ist einmal zu absolvieren, bevor der nächste Läufer startet.



8x40m-Hindernissprint-Pendelstaffel

Gelaufen wird ein 40m-Hindernissprint über 4 Bananenkartons auf dem Hinweg (alle 8m) und ein 40m-Flachsprint auf dem Rückweg in Form einer Pendelstaffel. Dazu stellt sich je eine Hälfte der Mannschaft an der Startlinie der Hindernis- bzw. Flachsprintstrecke auf. Jedes Mannschaftsmitglied muss einmal die Flachsprint- und einmal die Hindernisstrecke laufen.

Der letzte Startläufer trägt ein Mannschaftsband, der erste Startläufer erhält den zu transportierenden Tennisring, der hinter der Wendestange übergeben werden muss. Der annehmende Läufer muss seine Hand von hinten um die Wendestange halten.

Das Wettkampfergebnis wird durch die gelaufene Zeit ermittelt.



Hoch-Weitsprung

Der Hoch-Weit-Sprung wird mit frontalem Anlauf (max. 15m) über eine 70cm hoch liegende Hochsprunglatte in eine in 30cm-Sprungzonen unterteilte Sandgrube durchgeführt.

Der Absprung erfolgt mit einem Bein. Ein Absprungbereich wird nicht festgelegt. Die Latte liegt über dem vorderen Rand der Weitsprunggrube. Die Landung erfolgt auf einem oder zwei Füßen. Gewertet wird der am nächsten zum Rand liegende Körperabdruck.

Jeder Teilnehmer hat drei Versuche. Die in den drei Versuchen erreichten Punkte (die Punkte sind jeweils den Sprungzonen zugeordnet) werden summiert.



Tennisringwurf

Von einer Abwurflinie werfen die Teilnehmer einen Tennisring in das Wurffeld, das in Wurfzonen zu jeweils 3m (beginnend mit 5m = 0 Punkte) eingeteilt ist.

Die Zonen entsprechen aufsteigend den zu erzielenden Punkten. Jeder Teilnehmer hat drei Versuche.

Die Punkte aller Versuche sämtlicher Mannschaftsmitglieder werden addiert.

