

# Leichtathletik GS-Mannschaftswettbewerb -

## Regeln

Regeländerungen sind grau markiert (Stand 12/2019)

**Vorbemerkung:** Im nachfolgenden Text wird wegen der Übersichtlichkeit nur die männliche Form verwendet. Die Regeln gelten immer auch für die startenden Mädchen.

### Die Mannschaft

Eine Mannschaft besteht aus 14 Schülern. Davon treten beliebig je 5 Mädchen und 5 Buben bei den 5 Disziplinen an. Eine Mannschaft besteht aus Schülern der 3. oder 4. Jahrgangsstufe, oder gemischt aus beiden Jahrgangsstufen. Jede Schule kann auch 2 Mannschaften anmelden, wobei sich nur eine Mannschaft zur Stadtmeisterschaft qualifizieren kann.

Die Teilnehmer jeder Mannschaft tragen nach Möglichkeit Schultrikots. Spikes sind nicht erlaubt.

### Die 5 Disziplinen

#### **1. „Mannschaftslauf“ (800 m Lauf)**

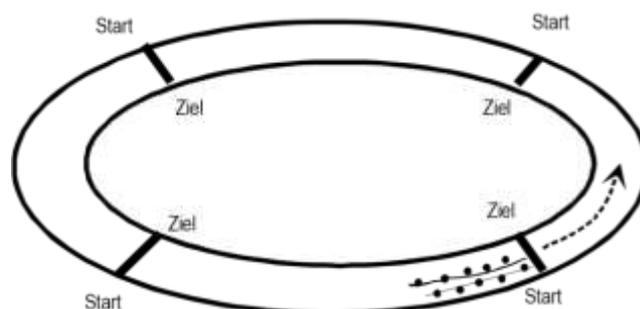
Jeweils 5 Schüler laufen an je einem Seil (gemeinsamer Start).

Die Seillänge beträgt ca. 5 Meter (2 Sprungseile zusammengeknotet).

Die Laufstrecke beträgt 800 m (bei ungünstiger Witterung, z.B. Hitze kann die Laufstrecke verkürzt werden).

Die Läufer halten sich mit einer Hand am Seil fest. Für jeden Schüler, der nicht am Seil ins Ziel kommt, werden 10 Sekunden Strafzeit addiert (mehr als drei Schüler dürfen nicht ausfallen). Die Zeit wird erst gestoppt, wenn der letzte Schüler die Ziellinie überquert hat.

Die Zeiten werden für beide Gruppen einzeln gestoppt und dann zu einer Gesamtzeit addiert.



## 2. „Medizinballstoß“

Die zehn Schüler einer Mannschaft stoßen nacheinander den Medizinball (2 kg). Der Ball darf vor der Brust oder seitlich des Körpers mit beiden Händen gestoßen werden. Der Ellbogen befindet sich beim Stoß hinter dem Ball befinden (kein Wurf!) Der Abstoß erfolgt aus dem Stand (Schrittstellung oder parallel) und ohne Anlauf hinter einem liegenden Sprungseil.

Das Seil darf nicht be- oder übertreten werden, bevor der Ball den Boden berührt. Am Landepunkt des Balles wird das Seil für den nächsten Schüler abgelegt.

Am Landepunkt des zehnten gestoßenen Medizinballes wird die Weite rechtwinkelig zum aufgelegten Maßband abgelesen.

Bei einem Regelverstoß (z.B. Be- oder Übertreten des Seils, Wurf des Balles) hat der Schüler **einen** Wiederholungsversuch.

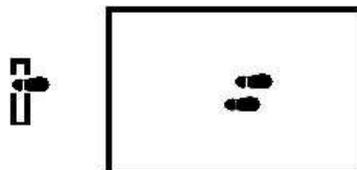
## 3. „Mannschaftsweitsprung“

Jeder der zehn Schüler hat nur einen Sprung mit beliebigem Anlauf und beliebiger Absprungstelle vor der Sandgrube.

Bei Absprung an der Sprunggrubenkante, im Sand oder bei Durchlaufen ist ein Wiederholungssprung erlaubt.

Gemessen wird von der Fußspitze des Absprungbeins bis zum hintersten Abdruck (alle Körperteile) bei der Landung in der Sprunggrube.

Alle zehn Weiten werden am Ende zu einer Gesamtleistung zusammengezählt.

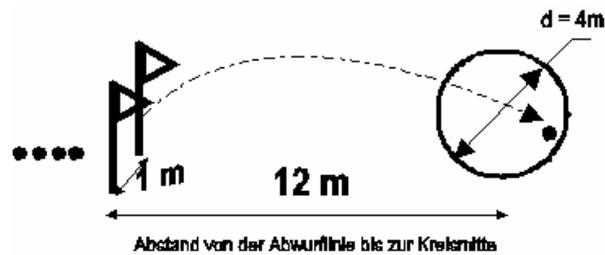


## 4. „Schlagball-Zielwerfen“

Die Disziplin dauert vier Minuten. Bei Witterungsbeeinträchtigungen kann die Zeit verkürzt werden.

Die zehn Schüler stehen in einer Reihe und werfen jeder mit einem Schlagball nacheinander in das Ziel (= Kreis mit 4 Meter Durchmesser; Mittelpunkt hat 12m Abstand von der Wurflinie), wobei der nächste erst werfen darf, wenn der Ball des Vorgängers auf dem Boden aufgekommen ist. Ist der Ball des letzten Werfers aufgekommen, laufen alle los und holen **je einen** Ball. Wenn alle Schüler mit Ball zurück sind, darf der Erste wieder anfangen zu werfen usw. Die im Kreis gelandeten Bälle zählen als Treffer (Punkte).

Für jede Regelwidrigkeit (zu früher Abwurf, Übertreten der Abwurflinie, zu früher Start beim Bälle holen, mehrere Bälle holen, ...) wird ein Punkt abgezogen.



## 5. „Pendelstaffellauf (50 m Sprint)“

Jeweils 5 Mädchen und 5 Buben stehen im Abstand von 50 m hinter einer Fahnenstange, um die ein Staffelstab übergeben wird.

Bei der Stabübergabe muss der wartende Läufer mit der Hand um die Stange greifen.

Bei Stabverlust ist der Stab aufzuheben und erst dann kann weitergelaufen werden. Gestoppt wird die Gesamtzeit der 10 Läufer.



### Die Wertung:

Für jede Disziplin wird eine Rangliste nach den besten Ergebnissen erstellt.

Nach dieser Rangliste bekommt die beste Mannschaft so viele Punkte wie es teilnehmende Mannschaften gibt. Der Nächstplatzierte erhält einen Punkt weniger usw. bis zum Letztplatzierten, der noch einen Punkt erhält.

Bei gleichen Leistungen werden gleiche Plätze und Punkte vergeben, der darauffolgende Platz entfällt. Alle Punkte aus den fünf Disziplinen werden addiert, der Punktbeste ist Gewinner des Mannschaftswettbewerbs.