

## Blausteiner Hallensportfest

für die Vereine des Kreises Ulm/ Alb-Donau

<b>Veranstalter und Ausrichter:</b>	TSV Blaustein-Leichtathletik
<b>Austragungsort:</b>	Lixsporthalle, Boschstraße 12, 89134 Blaustein (neben Bad Blau)
<b>Termin:</b>	Freitag 6.02.2026,
<b>Beginn:</b>	15.00 Uhr
<b>Meldungen:</b>	<a href="mailto:Blaustein-leichtathletik@web.de">Blaustein-leichtathletik@web.de</a> auf beigefügter Exceltablelle Gabi Grasser Wellerstr. 3 89134 Blaustein Tel: 07304 / 929 4008
<b>Meldegebühr:</b>	6 Euro je Teilnehmer, <b>eine Nachmeldung ist nicht möglich</b>
<b>Meldeschluss:</b>	Freitag 30.01.2026
<b>Zeitplan:</b>	Wird nach Meldeschluss verschickt
<b>Wettbewerbe:</b>	Alle Teilnehmer absolvieren einen Vierkampf

### U8 (m/w)

- 30 m Sprint, 30 m Hürden über kleine Hindernisse (Blocks), fliegender Start (Zeiten werden addiert)
- Additionssprünge (beidfüßige, fünfer-Sprünge; 3 Versuche, alle Versuche gehen in die Wertung)
- Die Kinder sollen eine 1kg Medizinball beidhändig von der Brust aus, frontal nach vorn, von einer vorgegebenen Abwurfline, möglichst weit stoßen. Dies erfolgt aus paralleler Fußstellung oder aus Schrittstellung. Ein Nachspringen ist erlaubt. Die Zone in der, der Medizinball aufkommt bestimmt die erreichte Punktzahl. Jedes Kind hat 4 Versuche. Die 3 besten Punkte werden addiert.
- Koordinationsprünge durch Koordinationsleiter,  
Koordinationsleiter wird nach vorgegebenem Rhythmus überwunden, Zeitnahme erfolgt, bei Fehlersprung oder Verlassen der vorgegebenen Fläche gibt es Strafpunkte, 1 Strafpunkt ->1s Aufschlag, es werden maximal 10 Fehler addiert, 2 Durchgänge, beide kommen in die Wertung, Rhythmus siehe Anhang

### U10 (m/w)

- 30 m Sprint, 30 m Hürden ca. 40 cm Höhe, fliegender Start (die Zeiten werden addiert)
- Weitsprung in die Zone (Absprung vom Reutherbrett auf Weichbodenmatte, Messung in 25cm Schritten ab Absprunglinie, 4 Versuche, ein Streichergebnis)
- Die Kinder sollen einen 2 kg Medizinball aus der seitlichen Wurfauslage, von einer vorgegebenen Abwurfline, möglichst weit stoßen. Der Stoß erfolgt bei Rechtshändern 4x von rechts und bei Linkshändern 4x von links. Die Zone in der, der Medizinball aufkommt bestimmt die erreichte Punktzahl. Jedes Kind hat 4 Versuche. Die 3 besten Punkte werden

addiert. Der Stoß ist ungültig, wenn die Abstoßlinie übertreten wurde oder eine Wurfbewegung erfolgte.

- Koordinationsprüfungen durch Koordinationsleiter, Koordinationsleiter wird nach vorgegebenem Rhythmus überwunden, Zeitnahme erfolgt, bei Fehlersprung oder Verlassen der vorgegebenen Fläche gibt es Strafpunkte, 1 Strafpunkt -> 1s Aufschlag, es werden maximal 10 Fehler addiert, 2 Durchgänge, beide kommen in die Wertung, Rhythmus siehe Anhang

### **U12 (m/w)**

- 30 m Sprint, 30 m Hürden ca. 50 cm Höhe, fliegender Start (Zeiten werden addiert)
- Hoch- Weitsprung (Absprung vom Boden auf Weichbodenmatte, Absprung erfolgt einbeinig, Landung zwingend beidbeinig, siehe Wettkampfsystem Kinderliga Anfangshöhe 0,60m; Steigerung 10cm, ab 0,80m Steigerung 5cm, 2 Versuche pro Höhe)
- Die Kinder sollen einen 2kg Medizinball aus dem 3 Schritt- Rhythmus möglichst weit nach vorn stoßen. Das Abstoßen erfolgt seitlich von einer Abwurflinie. Gestoßen wird 2x rechts und 2x links. Die Zone in der, der Medizinball aufkommt bestimmt die erreichte Punktzahl. Jedes Kind hat 4 Versuche. Die 3 besten Punkte werden addiert. Der Stoß ist ungültig, wenn die Abstoßlinie übertreten wurde oder eine Wurfbewegung erfolgte.
- Koordinationsprüfungen durch Koordinationsleiter, Koordinationsleiter wird nach vorgegebenem Rhythmus überwunden, Zeitnahme erfolgt, bei Fehlersprung oder Verlassen der vorgegebenen Fläche gibt es Strafpunkte, 1 Strafpunkt -> 1s Aufschlag, es werden maximal 10 Fehler addiert, 2 Durchgänge, beide kommen in die Wertung, Rhythmus siehe Anhang

### **Staffel- Olympiastaffel- Biathlonstaffel**

5 Teilnehmer je Staffel, egal ob männlich oder weiblich; auch vereinsübergreifend möglich, falls zu wenig eigene Teilnehmer zur Verfügung stehen. (als Spaßstaffel)

Es wird von allen Staffelteilnehmern eine festgelegte Strecke zurückgelegt.

Nach dem Start müssen die Läufer eine Reifenbahn (Bild1) koordinativ überwinden, dann wird eine vorgegebene Strecke durch das Fahren auf Teppichfliesen (Skifahren) zurückgelegt, um anschließend auf einer Bodenmatte in Bauchlage (die Beine müssen flach auf der Matte liegen) Platz zu nehmen und 3 Sandsäckchen, aus dem Liegen in einen umgedrehten Kasten zu werfen. Ein Aufliegen auf dem Kastenrand ist nicht gültig. Für jedes nicht getroffene Säckchen muss im Rahmen der Biathlonstaffel eine Strafrunde/ Strafstrecke zurückgelegt werden. Die Säckchen müssen durch den Athleten selbstständig auf die Bodenmatte zurückgebracht werden. Der Rückweg ist eine gerade zu sprintende Laufstrecke. Das Abklatschen an den nächsten Läufer erfolgt von hinten.

Bild1



**Auszeichnung:**

Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde und eine kleine Überraschung.

**Sonstiges:**

Der Wettkampf ist Teil des Wintercups des Leichtathletik-Kreises Alb/Donau. Die Sporthalle darf nur mit Turnschuhen betreten werden. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

**Haftung:**

Der Verein übernimmt keine Haftung bei Unfall, Diebstahl oder sonstigen Schäden.

**Der TSV Blaustein freut sich auf Euer kommen!**