



TEAMWORK MAKES THE DREAM WORK

Beschreibung der Disziplinen des HLV-Team-10-Kampf

1. **100m:** Es werden 100m auf der Tartanbahn gelaufen, Spikes mit einer Dornenlänge bis 6mm können getragen werden. Der Start erfolgt aus dem Startblock. Die Zeitmessung erfolgt elektronisch und wird durch einen Startschuss ausgelöst.
2. **Weitsprung:** Jeder Athlet/in kann seinen Anlauf individuell bestimmen und entsprechend ausmessen. Eine Ablaufmarkierung darf in Form eines Klebestreifens an der Anlaufbahn angebracht werden. Der Absprung erfolgt einbeinig vom Absprungbalken. Die Landung erfolgt beidbeinig in der Grube. Der Versuch ist gültig, wenn der Absprung einbeinig vor dem Brett erfolgt. Ein Betreten der Absprunglinie macht den Versuch ungültig. Die Weitenmessung erfolgt an der Absprungstelle und dem in der Grube nächstliegenden Abdruck.
3. **Kugelstoß:** Gestossen wird aus dem Kugelstoßring. Jeder Athlet/in hat drei Versuche. Das Gewicht der Kugel beträgt 4kg. Die Kugel muss mit einer Hand von der Schulter aus gestoßen werden. Vor dem Stoß liegt die Kugel am oder in nächster Nähe von Hals oder Kinn. Während des Stoßes darf die Hand nicht aus dieser Stellung gesenkt werden. Auch darf die Kugel nicht hinter die Schulterlinie genommen werden. Der Versuch ist gültig, wenn der obere Teil des Stoßbalkens nicht berührt und der Stoßkreis nach hinten verlassen wurde.
4. **Hochsprung:** Die Anfangshöhe beträgt 1m. Jeder Athlet/in entscheidet über die eigene Anfangshöhe und teilt diese dem Wettkampfgericht mit. Die Steigerung der Sprunghöhe erfolgt in 5 cm Schritten. Der Anlauf wird durch jeden Athleten/in festgelegt. Eine Ablaufmarkierung mit einem Klebestreifen kann angebracht werden. Spikes sind erlaubt. Der Absprung muss einbeinig erfolgen. Über jede Höhe hat der Athlet/in drei Versuche. Ein Sprung ist gültig, wenn der Absprung einbeinig erfolgte und die Sprunglatte auf den Auflegern bleibt. Maßgeblich für die Wertung ist zunächst die übersprungene Höhe, bei gleichen Höhen fließt die Anzahl der Fehlversuche in die Wertung ein. Derjenige mit weniger Fehlversuchen, erhält die bessere Platzierung.
5. **200m:** 200m werden auf der Tartanbahn gelaufen. Auch hier können Spikes mit einer Dornenlänge von max. 6mm getragen werden. Der Start erfolgt aus dem Startblock. Die Zeit wird elektronisch erfasst und durch einen Startschuss ausgelöst.



6. **100m Hürden:** Der Start für den 100m-Hürdenlauf erfolgt aus dem Startblock. Die Hürdenhöhe beträgt 76cm. Ausgelöst durch einen Startschuss erfolgt die Zeitmessung elektronisch. Das Tragen von Spikes ist zugelassen.
7. **Diskuswurf:** Geworfen wird aus dem Diskusring. Jeder Athlet/in hat drei Versuche. Der Diskus hat ein Gewicht von 1kg. Der Wurf ist gültig, wenn der Athlet den Diskusring nach dem Wurf nach hinten verlässt, die Begrenzung des Sektors nicht betritt und der Diskus im Sektor landet.
8. **Stabhochsprung:** Der Stabhochsprung wird in einem Wettbewerb von den Athleten des hessischen Landeskaders durchgeführt. Jedes Team zieht eine Nummer, die einem Athleten zugeordnet ist. Jeder Athlet/in hat drei Versuche pro Höhe. Die Platzierung des Landeskaderathleten geht in die Teamwertung ein.
9. **Speerwurf:** Der Speerwurfanlauf kann individuell festgelegt und durch einen Klebestreifen markiert werden. Das Gewicht des Speers beträgt 600g. Jeder Athlet/in hat drei Versuche. Der Speer wird mit einer Hand am Griff gehalten und die Spitze des Speeres muss in Wurfrichtung zeigen. Der Wurf ist gültig, wenn die Speerspitze vor allen anderen Teilen auf dem Boden auftritt und der Athlet/in die Abwurflinie nicht berührt und nicht überschritten hat.
10. **800m Lauf:** Der Start der 800m erfolgt aus dem Hochstart. Ausgelöst durch einen Startschuss erfolgt die Zeitmessung elektronisch. Spikes sind ebenfalls zugelassen.

VIEL SPASS und VIEL ERFOLG bei der Vorbereitung! Wir freuen uns auf spannende Wettbewerbe!