



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. Der Startschuss löst die elektronische Zeitmessung aus.
2. **Weitsprung:** Jeder Athlet/in hat drei Versuche. Der Anlauf kann individuell bestimmt und entsprechend ausgemessen werden. Eine Ablaufmarkierung darf in Form eines Klebestreifens an der Anlaufbahn angebracht werden. Der Versuch ist gültig, wenn der Absprung einbeinig vom oder vor dem Absprungbalken erfolgt. Die Landung erfolgt beidbeinig in der Grube. Ein Betreten der Absprunglinie (Plastilin) macht den Versuch ungültig. Die Weitemessung erfolgt an der Absprunglinie 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. Um regelkonform zu stoßen 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 5cm 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 liegen 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. **Stabhochsprung:** Der Stabhochsprung wird in einem Wettbewerb von den Athleten des hessischen Landeskaders durchgeführt. Jeder Athlet/in hat drei Versuche. Die Platzierung des Landeskaderathleten geht in die Teamwertung ein. Die Springer werden im Vorfeld des Wettkampfes den jeweiligen Teams zugelost für die sie springen. Die Wertung erfolgt folgendermaßen:
Jeder Springer hat 3 Versuche, bei denen er die Höhe frei wählen kann. Wer mit diesen Versuchen am nächsten an seine Saisonbestleistung aus dem Jahr 2018 heranspringt (oder sogar darüber) gewinnt den Wettkampf und erzielt einen Ranglistenpunkt für sein Team. Die Differenz zwischen der gesprungenen Höhe und der Bestleistung ergibt demnach das Ranking. (Das weitere Ranking erfolgt nach aufsteigendem Abstand zur Bestleistung.) Bei gleichem Abstand gewinnt die größere Höhe.
7. **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.
8. **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 be- oder übertritt und der Diskus im Sektor landet.
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 auftrifft und der Athlet/in die Abwurflinie nicht berührt und nicht überschritten hat.
10. **800m Lauf:** Der 800m- Start 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!