

BWLA Street-Speed (KW 16)

Am Ende der voraussichtlich „tartanlosen“ Trainingszeit wollen wir für alle interessierten Kinder und Jugendlichen einen kleinen Schnelligkeitswettbewerb anbieten, der sich draußen auf der Wiese, auf dem Parkplatz oder der Wendeplatte vorbereiten und durchführen lässt.

Du brauchst dazu nur eine Stoppuhr, Kreide oder Klebeband, einen Meterstab und fünf Markierungen.

Zeitraum und Wettbewerbe

Kalenderwoche	Zeitraum	Wettbewerbe
16	19. bis 25. April 2021	Sternsprint, T-Sprint, Kreuzsprung, Standweitsprung

Durchführungsbestimmungen

Bitte beachte die festgelegten Durchführungsbestimmungen genau, damit wir zu ehrlichen und fairen Ergebnissen kommen:

Sternsprint

- Aufbau: Vom Startpunkt aus werden nach vorne, nach hinten, nach rechts und nach links in jeweils 6 Meter Abstand Markierungen angebracht.
Für Kinder U12 und jünger beträgt der Abstand nur jeweils 4 Meter.
- Du sprintest von der Mitte aus zu jeder Markierung und wieder zur Mitte zurück. Jede Markierung muss mit den Fingern berührt werden. Du beginnst mit dem Sprint nach vorne, dann im Uhrzeigersinn nach rechts, hinten und links. Die Zeit stoppt, wenn du nach dem letzten Sprint die Mitte-Markierung wieder berührst.

T-Sprint

- Aufbau: Vom Startpunkt aus werden nach vorne in 6 Meter Entfernung eine Markierung angebracht, von der aus sowohl nach links als auch nach rechts eine in jeweils 4 Meter Entfernung.
Für Kinder U12 und jünger beträgt der Abstand nur jeweils 5 Meter nach vorn und 3 Meter zur Seite.
- Du sprintest vom Startpunkt aus nach vorne, dann im Sidestep zur vorderen rechten Markierung. Von dort aus geht es rückwärts zum Ausgangspunkt. Jetzt sprintest du wieder vorwärts zum mittleren vorderen Punkt und von dort aus im Sidestep zum linken vorderen Punkt. Jetzt geht es rückwärts zurück zum Startpunkt, wo die Zeit gestoppt wird. Jede Markierung muss mit den Fingern berührt werden.

Standweitsprung

- Aufbau: geklebte oder gezeichnete Absprunglinie, senkrecht angelegter Meterstab bzw. angelegtes Maßband.
- Du springst beidbeinig ab. Gemessen wird die Distanz zwischen Absprungkante und der ihr am nächsten liegenden Landekante (in der Regel die Ferse).

Leichtathletik Baden-Württemberg gGmbH

Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart

Tel. +49 711 280 77 701

E-Mail info@bwleichtathletik.de

Sitz: Stuttgart

Geschäftsführer Sven Rees

Fax +49 711 280 77-720

Internet www.bwleichtathletik.de

Amtsgericht Stuttgart HRB 773058



Gesellschafter: Badischer Leichtathletik-Verband e.V.

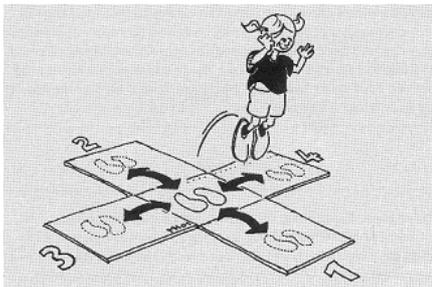
Deutscher Leichtathletik-Verband e.V.

Württembergischer Leichtathletik-Verband e.V.

Kreuzsprung

- Aufbau: Kreuz mit fünf Flächen à 50 x 50 Zentimeter (Außenkante) aufzeichnen oder aufkleben. Für Kinder U12 und jünger ist die Fläche nur 40 x 40 Zentimeter.
- Du springst beidbeinig so schnell wie möglich aus dem mittleren Feld heraus immer im Wechsel nach vorn, hinten, rechts, links. Gezählt wird die Anzahl der Sprünge innerhalb von 30 Sekunden ohne die Zwischenberührungen im mittleren Feld. Für jede ausgelassener Fläche wird ein Punkt abgezogen.

Für Kinder U12 und jünger beträgt die Übungszeit nur 20 Sekunden.



Video vom Aufbau der Tests



Video von der Testdurchführung

Wertungsklassen

- Kinder AK11, AK10, AK9 und AK8 (gemischte Wertung)
- Jugend U18, U16, U14 (getrennt nach weiblich und männlich)

Wertung und Ehrung

Innerhalb der jeweiligen Wertungsklasse gibt es für jede Disziplin Ranglistenpunkte. Der/die Teilnehmer/in mit der geringsten Punktesumme über alle vier Disziplinen gewinnt.

Die drei Erstplatzierten pro Wertungsklasse erhalten Urkunden.

Wir erfassen die eingeschickten Ergebnisse und werten sie altersklassenweise aus. Die Ergebnisse werden auf www.bwleichtathletik.de veröffentlicht und ergeben einen Eindruck, wo du mit deinen aktuellen Werten stehst. Bitte nutze zur Abgabe der Ergebnisse die vorbereitete Excel-Tabelle, die bis spätestens Sonntag, den 25. April 2021, per E-Mail an hummel@bwleichtathletik.de geschickt werden muss. Schön wäre es, wenn die Ergebnisse vereinsweise eingeschickt würden (auch wenn die vereinsweise Durchführung nicht möglich ist).

Nächste Wettbewerbsstation ist in der KW19 (10. bis 16. Mai 2021) die BWLA Speed-Challenge, die wir dann hoffentlich wieder alle auf den Tartanbahnen durchführen können.

Leichtathletik Baden-Württemberg gGmbH

Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart

Tel. +49 711 280 77 701

E-Mail info@bwleichtathletik.de

Sitz: Stuttgart

Geschäftsführer Sven Rees

Fax +49 711 280 77-720

Internet www.bwleichtathletik.de

Amtsgericht Stuttgart HRB 773058



Gesellschafter: Badischer Leichtathletik-Verband e.V.

Deutscher Leichtathletik-Verband e.V.

Württembergischer Leichtathletik-Verband e.V.