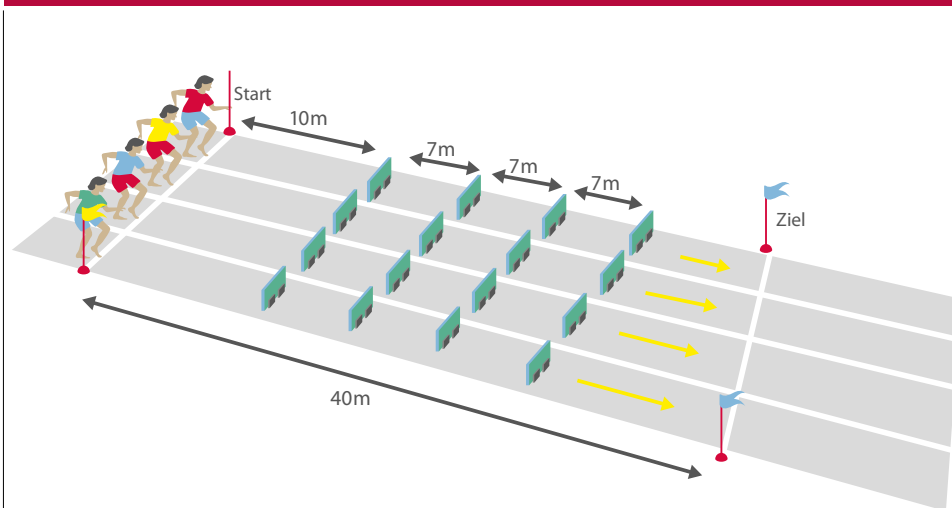




Hindernissprint



1

Läufe

1-2

Starter

8-10

In Wertung

8



—

Beschreibung:

Ziel:

Die Strecke von 40 oder 50 Meter so schnell wie möglich laufen.
Alle Kinder laufen die Distanz mindestens einmal und höchstens zweimal.

Aufbau:

Start und Ziel werden markiert. Im Abstand von ca. 7 Metern werden je nach Distanz 4 bis 5 Hürden aufgebaut.

Ablauf:

1. Es kann ohne Startblock gelaufen werden.
2. Das Kommando lautet „Auf die Plätze!“, „Fertig!“ und „Los!“ (bzw. Startschuss/-klappe).
3. Bei einem Fehlstart wird der Lauf wiederholt.

Wertung:

- Seitliches Ausweichen um die Hindernisse kann zur Disqualifikation im Lauf führen.
- Umgefallene oder berührte Hindernisse werden nicht bestraft.
- Bei mehreren Läufen wird die Summe aus den Läufen gewertet.
- Die besten 8 Einzelergebnisse werden für die Rangwertung der Mannschaft addiert;
in Mixed-Wettkämpfen die Ergebnisse der besten 4 Jungen UND der besten 4 Mädchen.

