



# 7. SÜWAG Energie KiLa Cup „at home“ Kreis Limburg-Weilburg 2020

## ■■■ 9 Disziplinen – Teamwertung ■■■

Besondere Zeiten zwingen uns zu besonderen Wettkampfformen. Für die Altersklassen U8, U10 und U12 wird im Jahr 2020 der 7. KILA Süwag Cup „at home“ durchgeführt. Es gibt kein klassisches Sportfest – gewertet werden 9 Disziplinen. Die Siegerehrung des Cups findet in Form von einer Teamurkunde statt, die per Mail zugeschickt wird. Die besten 3 Teams jeder Altersklasse erhalten einen Pokal. Zu einer Mannschaft gehören mindestens 6 und maximal 11 Kinder. Hierzu kann jeder Verein beliebig viele Teams bilden, die nicht im Vorfeld gemeldet werden müssen. Es dürfen auch vereinsübergreifende Mannschaften gemeldet werden. Die Wettkampfkarten findet ihr in den anhängenden Dateien – einmal als PDF und einmal als Word Dokument.

Wir hoffen auf „Fair play“ in allen Vereinen – gewertet wird von den eigenen Vereinstrainern – im Optimalfall unterstützt von Kampfrichtern des Vereins.

Wie funktioniert das Ganze:

Im Anhang findet ihr die 9 Wettkampfkarten für Euer Team/Eure Teams. Die Disziplinen können an beliebigen Tagen im Training als kleiner interner Vereinswettkampf zu Hause auf Eurem Sportplatz durchgeführt werden. Die Disziplinen sind Corona bedingt so gewählt, dass man den Sicherheitsabstand wahren kann – d.h. keine für den KILA Cup üblichen Teamwettkämpfe mit Staffelwettbewerben. Ob ihr es an einem Wochenende oder auf die 10 Wochen bis zur Abgabe der Ergebnisse aufteilt, ist jedem Verein selbst überlassen und sicherlich von den Trainingsgruppen abhängig. Die Kinder eines Teams werden wie sonst auch vereinsintern festgelegt und Kinder können nicht doppelt starten.

**Abgabetermin** der Wettkampfkarten ist **31.10.2020** an

[meldungen@derleichtathletikkreis.de](mailto:meldungen@derleichtathletikkreis.de)

**Bitte Beachten: Datenschutzverordnung – für jedes Teammitglied muss eine Teilnahmeerklärung von den Erziehungsberechtigten unterzeichnet sein und diese beim Verein hinterlegt sein.**

Wir gehen bei einer Teilnahme eines Kindes am KiLa Cup des Leichtathletikkreises Limburg-Weilburg generell davon aus, dass die Erziehungsberechtigten für das Kind die Teilnahmeerklärung für ein Startrecht in der Kinderleichtathletik unterschrieben haben. Mit der Abgabe der Teamkarten im Wettkampfbüro wird dies als gegeben unterstellt. Den Link zum entsprechenden Dokument finden Sie hier: [http://www.hlv.de/fileadmin/HLV/Bilder\\_News/Bilder\\_fuer\\_Artikel/2018/2018-04/Teilnehmererklarung\\_Kila.pdf](http://www.hlv.de/fileadmin/HLV/Bilder_News/Bilder_fuer_Artikel/2018/2018-04/Teilnehmererklarung_Kila.pdf)

Fehlen einem Verein die Sportgeräte, können diese auch für eine Woche bei mir geliehen werden. Oder spricht einen Verein in Eurer Nähe an.

# DIE DISZIPLINEN - KILA CUP „at home“



- U8** **30m Sprint** (Wettkampfkarte Seite 14/15 aus dem Stand)  
**30m Hindernissprint** (Wettkampfkarte Seite 24/25 **aus dem Liegen**)  
- Anlauf: 9,0m- 4 Hindernis Cawella Hürde (U8 23cm hoch blau oder alternative mind. 20 cm hoch)  
- Abstand zwischen den Hürden 5,0m  
- Auslauf: 6,0m - Laufstrecke: 30,0m  
**Weitsprung** (Wettkampfkarte Seite 60/61. 3 Versuche. Es wird genau gemessen)  
**Hoch-Weitsprung I** (Wettkampfkarte Seite 62/63)  
**Stand-Weitsprung** – es wird aus dem Stand gesprungen – der hintere Abdruck zählt  
**Drehwurf** Tennisring (Wettkampfkarte Seite 92/93) Gemessen wird entlang des Maßbandes auf den nächsten halben oder vollen Meter abgerundet (**wie beim klass. Schlagball**)  
**Stoßen beidarmig** in Anlehnung an die Wettkampfkarte Nr. 86/87 mit einem Basketball - gemessen wird in 10 cm Schritten und immer auf die nächst niedrigere 10er Stelle abgerundet. Das Maßband wird ausgelegt wie beim Schlagball.  
**Schlagwurf** Stand mit 80gr Bällen (Wettkampfkarte Seite 82/83) Gemessen wird entlang des Maßbandes auf den nächsten halben oder vollen Meter abgerundet.  
**400m Lauf auf Zeit** (Wettkampfkarte 42/43 – geänderte Laufstrecke 400m)
- U10** **30m Sprint** (Wettkampfkarte Seite 18/19) aus dem Stand  
**30m Hindernissprint** – (Wettkampfkarte 24/25 **aus dem Liegen**)  
- Anlauf: 9,0m- 4 Hindernis Cawella Hürde (U10 38cm hoch blau oder Alternative min. 35 cm hoch)  
- Abstand zwischen den Hürden 5,0m  
- Auslauf: 6,0m - Laufstrecke: 30,0m  
**Weitsprung** (Wettkampfkarte Seite 60/61, nur 3 Versuche **-genaues Messen- klassisch**)  
**Hoch-Weitsprung II** (Wettkampfkarte Seite 64/65)  
**Stand-Weitsprung** – es wird aus dem Stand gesprungen – der hintere Abdruck zählt  
**Drehwurf** Fahrradreifen (Wettkampfkarte S. 94/95) Gemessen wird entlang des Maßbandes auf den nächsten halben oder vollen Meter abgerundet (**wie beim klass. Schlagball**)  
**Stoßen** seitliches in Anlehnung an die Wettkampfkarte Nr. 88/89 mit dem Basketball gemessen wird in 10 cm Schritten und immer auf die nächste niedrigere 10er Stelle abgerundet. Das Maßband wird gerade ausgelegt wie beim Schlagball.  
**Schlagwurf 3er Schritt** mit 80gr Bällen (Wettkampfkarte Seite 82/83) Gemessen wird entlang des Maßbandes auf den nächsten halben oder vollen Meter abgerundet.  
**600m Lauf auf Zeit** (Wettkampfkarte 42/43 – geänderte Laufstrecke 600m)
- U12** **50m Sprint** (Wettkampfkarte Seite 18/19) aus dem Startblock  
**50m Hindernissprint** - Pendelhürden (Wettkampfkarte 26/27) aus dem Startblock  
mit 7m Hürdenabstand 60cm hoch (Anlauf 11,5m)  
**Weitsprung** (Wettkampfkarte Seite 60/61, nur 3 Versuche **-genaues Messen- klassisch**)  
**Hochsprung** mit richtiger Latte – Schaumstoffummantelt - in Anlehnung an die  
Wettkampfkarte 66/67, Anfangshöhe 75cm, Steigerung um 10cm, ab 95cm um 5cm)  
2 Versuche für jede Höhe - Die **Kinder dürfen im Flop oder Schersprung die Latte überqueren- ebenfalls ist der Anlauf frei wählbar! Es wird eine richtige Latte mit Schaumstoff umhüllt übersprungen!**  
**Stand-Weitsprung** – es wird aus dem Stand gesprungen – der hintere Abdruck zählt  
**Drehwurf** mit dem 600g Gummidiskus (Wettkampfkarte Seite 96/97). Es wird genau gemessen wie beim klassischen Diskus, von der Abwurflineie mittig bis zum Auftreffen des Diskus  
**Schlagwurf 3er Schritt** mit 80gr Ball (Wettkampfkarte Seite 84/85) Gemessen wird entlang des Maßbandes auf den nächsten halben oder vollen Meter abgerundet.  
**Kugel** (2kg Kugel) Wettkampfkarte 90/91, 2m Anlaufbereich, es wird genau gemessen wie bei dem klassischen Kugelstoßen  
**800m Lauf auf Zeit** (Wettkampfkarte 42/43)